

MENÚ OVOLACTOVEGETARIANO

NOVIEMBRE - 2026

A074

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6
FESTIVO NACIONAL	<u>03082 - Coliflor rehogada con pimentón</u> 00216 - Lentejas ECO Campesinas estofadas con verduras (zanahoria, pim. Verde y rojo, tomate) (12) Naranja	<u>00607 - Paella vegetal (pim. Verde y rojo, tomate, zanahoria, calabacín)</u> <u>04440 - Fingers vegetales variados con patatas (12)</u> Plátano	<u>01356 - Sopa de verduras con fideos sin alergen</u> <u>00441 - Albóndigas vegetales en salsa con patatas (6,12)</u> Pera	00203 - Puchero canario (garbanzos, zanahoria, pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, patatas) 00177 - Tortilla francesa con 00548 - ensalada de lechuga y maíz (3) Mandarina
Día 9	Día 10	Día 11	Día 12	Día 13
FESTIVO LOCAL	<u>02242 - Sanfaina rehogada</u> 00225 - Alubias blancas ECO estofadas a la hortelana (zanahoria, pim. Verde y rojo, tomate, cebolla, ajo) Naranja	02766 - Arroz integral con salsa de tomate 00177 - Tortilla francesa con 00158 - ensalada de maíz y zanahoria rallada (3) Plátano	<u>01356 - Sopa de verduras con fideos sin alergen</u> <u>00209 - Complemento del cocido sin carne</u> Pera	<u>00274 - Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, pim. Verde y rojo, tomate, cebolla, ajo) (12)</u> <u>01927 - Hamburguesa vegetal en salsa con verduritas (6,12)</u> Mandarina
Día 16	Día 17	Día 18	Día 19	Día 20
00508 - Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla <u>00441 - Albóndigas vegetales en salsa con patatas (6,12)</u> Leche entera (7) y manzana	00216 - Lentejas ECO Campesinas estofadas con verduras (zanahoria, pim. Verde y rojo, tomate) (12) 03081 - Tortillón de calabacín y patata con 00158 - ensalada de maíz y zanahoria (3) Naranja	<u>00485 - Pisto manchego</u> <u>00022 - Arroz 3 delicias (sin alergen)</u> Plátano	00081 - Brócoli gratinado con bechamel (1,3,6,7,10) 00004 - Judías pintas estofadas con verduras (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) Pera	00243 - Espaguetis integrales pomodoro (1,3,6,10) <u>00169 - Tortilla francesa con champiñones (3)</u> Mandarina
Día 23	Día 24	Día 25	26 - CELEBRAMOS ACCIÓN DE GRACIAS	Día 27
<u>02913 - Arroz milanese (sin alergen)</u> <u>00199 - Tortilla francesa con zanahoria salteada (3)</u> Yogurt natural sin azúcar (7) y manzana	00212 - Guisantes rehogados con ajito y cebolla <u>03317 - Hamburguesa vegetal en salsa de tomate con patatas (6,12)</u> Naranja	00225 - Alubias blancas ECO estofadas a la hortelana (zanahoria, pim. Verde y rojo, tomate, cebolla, ajo) 03676 - Tortilla española con 04472 - ensalada de lechuga y cebolla (3) Plátano	00079 - Crema de calabaza, zanahoria y batata <u>04440 - Fingers vegetales variados con patatas (12)</u> Pera	<u>01356 - Sopa de verduras con fideos sin alergen</u> <u>00209 - Complemento del cocido sin carne</u> Mandarina
Día 30				
<u>00274 - Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, pim. Verde y rojo, tomate, cebolla, ajo) (12)</u> 00177 - Tortilla francesa con 01487 - ensalada de tomate (3) Leche entera (7) y manzana				

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua, siendo esta la única bebida ofrecida en la comida. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres y pastas de producción ecológica y aceite de oliva.

Las frutas ofertadas en el menú están sujetas a cambios según el estado de maduración y estado de las mismas. Los menús son planificados por el departamento de nutrición.

Alergenos: **GLUTEN (1), CRUSTACEOS (2), HUEVO (3), PESCADO (4), CACAHUETE (5), SOJA (6), LECHE (7), FRUTOS DE CASCARA (8), APIO (9), MOSTAZA (10), SÉSAMO (11), SULFITOS (12), ALTRAMUCES (13), MOLUSCOS (14)**