



¡CASERO Y CON ACETO DE OLIVA VEGETARIANO!

Menú de: ENERO 2023

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

9	10	11	12	13
Macarrones con nata y champiñón. Empanadillas de pisto y croquetas de espinacas. Ensalada de lechuga. Fruta de temporada.	Guiso de lentejas de la huerta. Hamburguesa vegetariana al horno. Ensalada de lechuga, maíz. Fruta de temporada.	Puré de zanahoria. Seitán al horno en salsa de soja y miel. Fruta de temporada	Guiso de patatas salchichas vegetales y arroz. Ensalada César (sin pollo). Fruta de temporada.	Arroz salteado con verduras. Dados de tofu en salsa de verduras. Ensalada de tomate. Naranja.
16	17	18	19	20
Judías verdes con tomate frito. Tofu a la plancha con salsa de queso, mostaza y miel. Fruta de temporada.	Guiso de judías pintas con arroz integral. Ensalada de garbanzos (garbanzos, lechuga, mahonesa, manzana). Yogur.	Espaguetis con tomate y berenjena. Seitán al horno en salsa de limón con ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja. Fruta de temporada.	Guisantes salteados con ajo al pimentón. Tortilla de patata con pimientos rojos asados al horno/verdes fritos. Fruta de temporada.	Paella de verduras Ensalada Mixta sin atún (formato buffet para los mayores). Fruta de temporada.
23(Año nuevo chino día 22)	24	25	26	27
Arroz tres delicias (sin jamón). Rollito de primavera (sin carne) con salsa agridulce. Fruta de temporada.	Guiso de habichuelas. Seitán empanizada. Ensalada de tomate, ajo y orégano. Fruta de temporada.	Tallarines al ajillo con champiñón. Huevos rellenos (sin atún) en cama de lechuga, maíz y espárragos. Fruta de temporada.	Crema vichyssoise. Salchichas vegetarianas al horno con patatas asadas al horno. Fruta de temporada.	Sopa de caldo de verduras. Garbanzos salteados con verduras y tofu. Yogur.
30	31	<h1>FELIZ 2023</h1> <h1>FAMILIAS</h1>		
Sopa de caldo de verduras. Hamburguesa vegetariana en salsa de pisto. Ensalada de lechuga tomate y brotes de soja. Fruta de temporada.	Arroz a la cubana con huevo frito y tomate casero. Ensalada con lechuga, maíz y tomate. Fruta de temporada.			

