

MENÚ VEGETARIANO FEBRERO, MARZO, ABRIL 2019

colegio reggio
explora

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1	Lasaña vegetal Tortilla francesa y ensalada Fruta	Puré de verduras Hamburguesa de lentejas y arroz integral Fruta	Arroz tres delicias Albóndigas de verdura y rodajas de tomate al horno Yogurt	Espaguetis con salsa de tomate cebolla y calabacín Hummus con bastoncillos de zanahoria Fruta	Lentejas con quinoa Salchichas de tofu con tomate Fruta
SEMANA 2	Sopa de verduras Tortilla de calabacín y patata con rodajas de tomate Fruta	Crema de brócoli y zanahoria Pastel de quinoa Fruta	Judías pintas con arroz Quiché de verduras Yogurt	Acelgas rehogadas y patata Hamburguesa vegetal de judías y avena Fruta	Ensalada de cuscus Albóndigas de quinoa y legumbre Fruta
SEMANA 3	Lentejas estofadas Empanadillas de cebolla, tomate y calabacín Ensalada Fruta	Judías verdes con patata Hamburguesa de tofu con verduras Fruta	Macarrones con salsa de tomate Salchichas de soja con ensalada Yogurt	Ensalada de quinoa hervida, zanahoria rallada y tomates Tortilla de patata y hummus Fruta	Menestra de verduras y quinoa Ensalada de brócoli cebolla, olivas, aguacate y tofu Fruta
SEMANA 4	Lentejas estofadas con verduras y arroz Empanadillas de espinacas cebolla, guisantes y queso Fruta	Ensalada de pasta con tomate y cebolla Revuelto de champiñón y guisantes Fruta	Ensalada de zanahoria rallada y perejil Hamburguesa de arroz con guisantes, zanahoria, tomate, champiñón Yogurt	Cocido completo de verduras Fruta	Arroz con verduras Hamburguesa de tofu Fruta
SEMANA 5	Macarrones con salsa de tomate Tortilla de calabacín y patatas Fruta	Crema de calabacín, brócoli y puerro Pastel de verduras y queso Fruta	Ensalada mixta Judías pintas estofadas con verdura, patata y tofu Yogurt	Ensalada de aguacate, zanahoria y tomate Potaje de garbanzos col, nabo, puerro y arroz Fruta	Sopa de cocido vegetariano Albóndigas de verduras en salsa Fruta
SEMANA 6	Espaguetis de calabacín y arroz con salsa de tomate Revuelto de champiñón y guisantes Fruta	Sopa de verduras y copos de avena Calabacín con queso al horno Fruta	Patatas a la riojana con verduras Salchichas de soja con salsa Yogurt	Ensalada mixta Lentejas estofadas con verduras arroz y tofu Fruta	Ensalada de quinoa Potaje de judías blancas con calabaza, repollo, puerro y tomate Fruta

NOTAS:

- Todas nuestras salsas llevan las verduras trituradas. Los pasteles y crepes llevan todos los nutrientes necesarios.