

Menú Primaria vegano - NOVIEMBRE/ NOVEMBER 2022

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano, mandarinas...

	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
	1	2	3	4
	OFFICIAL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS
LUNES / MONDAY				
7	8	9	10	11 - MOROCCAN FRIDAY
Brócoli y coliflor rehogados con ajitos y pimentón Sautéed broccoli & cauliflower	Arroz con salsa casera de tomate Rice & home tomato sauce	OFFICIAL HOLIDAYS	Puré de calabacín y puerros (12) Zucchini & leeks soup	Cous cous con verduritas Vegetable cous cous
Albóndigas veganas con prof. Gulsante o soja texturizada con patata asada (1,6,12)	Seitán a las finas hierbas con ens. De lechuga, tomate y cebolla (1)		Tortilla española (elab. Con harina de garbanzos) con sanfaina (daditos de calabacín y berenjena con tomate)	Daditos de tofu adobados con rodajas de berenjena asada con tomate (1)
Veggie meatballs & roasted potato	Herby seitan & tomato, lettuce and onion salad		Potato omelette (chickpeas flour) & vegetables	Diced tofu & marinade with aubergine
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Soya dessert
14	15	16	17	18 - ASIAN FRIDAY
Lentejas ecológicas estofadas con verduras Lentils soup	Judías verdes con tomate Green beans & tomato sauce	Wok de verduras con salsa de soja (1) Vegetables wok & soya sauce	Puré de verduras de temporada (12) Seasonal vegetables soup	Arroz frito al estilo chino con verduras Chinese style fried rice with vegetables
Tortilla francesa (elaborada con harina de garbanzos) de calabacín c/ens. (lechuga, lombarda, zanahoria y maíz). Zucchini omelette served with mixed salad (lettuce, cabbage, carrots, and corn)	Guiso de seitán con zanahorias y patata panadera (1,12) Seitan with carrots & potatoes	Lactos orgánicos con bolofesa vegetal de prof.gulsante o soja texturizada (1,6) Pasta with veggie bolognese	Falafel especiado con patata a la gallega (1,12) Falafel (homemade) & boiled potatoe	Tofu salteado al estilo kung Pao (sin soja ni f.secos) con verduritas salteadas Kung Pao tofu
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Soya dessert
21	22	23	24	25 - ITALIAN FRIDAY
Puré de zanahorias, calabaza y boniato (12) Creamy pumpkin soup with sweet potatoe and carrots.	Judías blancas con vegetales Beans & vegetables	Sopa casera de verduras en juliana (1) Vegetables soup	Arroz caldoso con verduras Rice with vegetables	Ensalada Caprese (tomate, albahaca y aceite de oliva virgen extra) (sin queso) Caprese Salad (no cheese)
Seitán con pisto y guarnición de pasta integral salteada (1) Seitan & homemade pisto with wheat pasta	Nuggets vegetales con ens. De tomate aderezado al AOVE y orégano (1) Veggie nuggets & fresh tomato salad tossed with AOVE and oregano	Empanada casera de espinacas con ens. mediterránea de lechuga, tomate, cebolla y maíz (1) Homemade spinach "empanada" & salad (lettuce, tomato, onion, and corn)	Tortilla francesa (elab. Harina de garbanzos) judías verdes salteadas al pimentón Plain omelette (chickpeas flour) & sautéed green beans	Lasaña (bolofesa vegetal y bechamel elaborada con bebida vegetal) y ens. De verduras asadas (1,6,10) Lasagna bolognese (peas protein or soya beans) & roasted vegetables salad (pepper, tomato, aubergines)
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Soya dessert
28	29	30		
Espirales con salsa de tomate casera (1) Pasta & homemade tomato sauce	Sopa casera de verduras (1,2) Vegetables soup (homemade)	Arroz caldoso con verduras Soupy rice stewed with vegetables		
Taquitos de seitán en salsa casera de verduras y daditos de calabacín salteados (1) Seitan in homemade sauce with diced zucchini	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, puerro, zanahoria, apio, patata (sin carne) Organic chickpeas & vegetables stew, carrots, celery, potatoes	Lagrimitas de tofu con limón y perejil y ensalada de tomate, lechuga y zanahoria (1,6) Tofu goujons with lemon & parsley served with tomato, lettuce and carrot salad		
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuzes	Moluscos



Menú Primaria ovolacteovegetariano - NOVIEMBRE/ NOVEMBER 2022

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano, mandarinas...

	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
	1	2	3	4
	OFFICIAL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS
LUNES / MONDAY	8	9	10	11 - MOROCCAN FRIDAY
7		OFFICIAL HOLIDAYS		
Brócoli y coliflor rehogados con ajitos y pimentón	Arroz con salsa casera de tomate		Puré de calabacín y puerros (12)	Cous cous con verduritas
Sautéed broccoli & cauliflower	Rice & home tomato sauce		Zucchini & leeks soup	Vegetable cous cous
Albóndigas veganas con prof. Gulsante o soja texturizada con patata asada (1,6,12)	Seitán a las finas hierbas con ens. De lechuga, tomate y cebolla (1)		Tortilla española (elab. Con harina de garbanzos) con sanfaina (daditos de calabacín y berenjena con tomate)	Daditos de tofu adobados con rodajas de berenjena asada con tomate (1)
Veggie meatballs & roasted potato	Herby seitan & tomato, lettuce and onion salad		Potato omelette (chickpeas flour) & vegetables	Diced tofu & marinade with aubergine
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy
14	15	16	17	18 - ASIAN FRIDAY
Lentejas ecológicas estofadas con verduras	Judías verdes con tomate	Wok de verduras con salsa de soja (1)	Puré de verduras de temporada (12)	Arroz frito al estilo chino con verduras
Lentils soup	Green beans & tomato sauce	Vegetables wok & soya sauce	Seasonal vegetables soup	Chinese style fried rice with vegetables
Tortilla francesa de calabacín c/ens.variada (lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz) (3,7)	Guiso de seitán con zanahorias y patata panadera (1,12)	Lactos orgánicos con bolofiesa vegetal de prof.gulsante o soja texturizada (1,6)	Falafel especiado con patata a la gallega (1,12)	Tofu salteado al estilo kung Pao con vegetales (sin soja ni f.secos) con verduritas salteadas
Zucchini omelette served with mixed salad (lettuce, cabbage, carrots, and corn)	Seitan with carrots & potatoes	Pasta with veggie bolognese	Falafel (homemade) & boiled potatoe	Kung Pao tofu
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy
21	22	23	24	25 - ITALIAN FRIDAY
Puré de zanahorias, calabaza y boniato (12)	Judías blancas con vegetales	Sopa casera de verduras en juliana (1)	Arroz caldoso con verduras	Ensalada Caprese (tomate, albahaca y aceite de oliva virgen extra) (sin queso)
Creamy pumpkin soup with sweet potatoe and carrots.	Beans & vegetables	Vegetables soup	Rice with vegetables	Caprese Salad (no cheese)
Seitán con pisto y guarnición de pasta integral salteada (1)	Nuggets vegetales con ens. De tomate aderezado al AOVE y orégano (1)	Empanada casera de espinacas con ens. mediterránea de lechuga, tomate, cebolla y maíz (1)	Tortilla francesa de queso con judías verdes salteadas al pimentón (3,7)	Lasaña (bolofiesa vegetal y bechamel elaborada con bebida vegetal) y ens. De verduras asadas (1,6,10)
Seitan & homemade pisto with wheat pasta	Veggie nuggets & fresh tomato salad tossed with AOVE and oregano	Homemade spinach "empanada" & salad (lettuce, tomato, onion, and corn)	Cheesy plain omelette & sautéed green beans	Lasagna bolognese (peas protein or soya beans) & roasted vegetables salad (pepper, tomato, aubergines)
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy
28	29	30		
Espirales con salsa de tomate casera (1)	Sopa casera de verduras (1,2)	Arroz caldoso con verduras		
Pasta & homemade tomato sauce	Vegetables soup (homemade)	Soupy rice stewed with vegetables		
Taquitos de seitán en salsa casera de verduras y daditos de calabacín salteados (1)	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, puerro, zanahoria, apio, patata (sin carne)	Lagrimitas de tofu con limón y perejil y ensalada de tomate, lechuga y zanahoria (1,6)		
Seitan in homemade sauce with diced zucchini	Organic chickpeas & vegetables stew, carrots, celery, potatoes	Tofu goujons with lemon & parsley served with tomato, lettuce and carrot salad		
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit		



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuzes	Moluscos

