

MES: Septiembre 2022

COLEGIO: ESCUELA INFANTIL EMBOLIC

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Todos los días se servirá ensalada variada y fruta en forma de pieza o macedonia. Opción de postre a base de soja tras la fruta. El pan se alternará entre blanco e integral.

5
Sopa de verduras
Garbanzos salteados con verduras
Fruta de temporada y pan

VE:2.245/537 GT:6 GS:0 HC:102 AZ:26 PROT:21 SAL:2

6
Macarrones (integrales) con salsa de verduras
Crema de zanahoria y judías verdes
Fruta de temporada y pan

VE:4.156/994 GT:12 GS:0 HC:162 AZ:33 PROT:42 SAL:2

7
Potaje de garbanzos
Verduras salteadas
Fruta de temporada y pan

VE:2.383/570 GT:9 GS:1 HC:99 AZ:31 PROT:24 SAL:2

8
Arroz a la cubana (arroz, salsa de tomate)
Rollito de primavera con zanahoria y cebolla
Fruta de temporada y pan

VE:4.314/1.032 GT:37 GS:8 HC:142 AZ:41 PROT:35 SAL:2

9
Hervido valenciano
Hamburguesa vegana
Fruta de temporada y pan

VE:2.111/505 GT:8 GS:1 HC:90 AZ:24 PROT:18 SAL:1

12
Arroz al horno de verduras con garbanzos
Ensalada mixta
Fruta de temporada y pan

VE:2.931/701 GT:24 GS:2 HC:102 AZ:21 PROT:22 SAL:3

13
Crema de zanahoria
Berenjena rellena de quinoa y pisto
Fruta de temporada y pan

VE:2.362/565 GT:8 GS:1 HC:107 AZ:29 PROT:15 SAL:2

14
Espaguetis con boloñesa de soja
Verduras salteadas
Fruta de temporada y pan

VE:2.295/549 GT:8 GS:1 HC:103 AZ:25 PROT:17 SAL:2

15
Lentejas estofadas con verduras
Patatas gratinadas (queso vegano)
Fruta de temporada y pan

VE:3.425/819 GT:9 GS:5 HC:117 AZ:21 PROT:29 SAL:1

16
Patatas estofadas con verduras
Pizza casera de verduras (queso vegano)
Fruta de temporada y pan

VE:2.592/620 GT:11 GS:1 HC:111 AZ:24 PROT:23 SAL:2

19
Crema de alubias
Rollito de primavera con salteado de maíz
Fruta de temporada y pan

VE:3.118/746 GT:18 GS:2 HC:126 AZ:47 PROT:26 SAL:1

20
Hummus
Paella de verduras
Fruta de temporada y pan

VE:4.079/976 GT:28 GS:3 HC:151 AZ:36 PROT:25 SAL:1

21
Ensalada de lechuga, maíz y quinoa
Patatas guisadas
Fruta de temporada y pan

VE:1.697/406 GT:3 GS:0 HC:83 AZ:20 PROT:14 SAL:2

22
Espaguetis (integrales) con salsa boloñesa de soja
Espinacas salteadas
Fruta de temporada y pan

VE:2.930/701 GT:12 GS:1 HC:123 AZ:19 PROT:35 SAL:2

23
Crema de brócoli y zanahoria con picatostes integrales
Hamburguesa vegana con jardinera
Fruta de temporada y pan

VE:3.055/731 GT:18 GS:2 HC:118 AZ:23 PROT:23 SAL:1

26
Arroz con salsa de tomate
Salteado de brócoli con patatas
Fruta de temporada y pan

VE:2.566/614 GT:6 GS:0 HC:124 AZ:20 PROT:19 SAL:1

27
Sopa de verduras
Cocido completo (garbanzos, patata y zanahoria)
Fruta de temporada y pan

VE:2.491/596 GT:12 GS:3 HC:95 AZ:24 PROT:29 SAL:1

28
Crema de judías verdes
Pizza casera de verduras (queso vegano)
Fruta de temporada y pan

VE:3.356/803 GT:17 GS:2 HC:137 AZ:24 PROT:30 SAL:2

29
Lentejas con quinoa y verduras
Tomates al horno con champiñones
Fruta de temporada y pan

VE:2.098/502 GT:8 GS:1 HC:89 AZ:22 PROT:20 SAL:2

30
Espirales a la napolitana
Patatas gratinadas (queso vegano) con pisto
Fruta de temporada y pan

VE:3.947/944 GT:16 GS:6 HC:126 AZ:21 PROT:31 SAL:1