

MES: Septiembre 2023

ESCUELA INFANTIL EMBOLIC

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Todos los días se servirá ensalada variada y fruta en forma de pieza o macedonia con opción de postre de soja tras la fruta.

4

Crema de calabacín
Estofado de soja
Fruta de temporada y pan

VE:2.019/483 GT:9 GS:1 HC:82 AZ:22 PROT:18 SAL:1

5

Cous cous con verduras
Crema de legumbres
Fruta de temporada y pan
integral

VE:3.503/838 GT:11 GS:1 HC:146 AZ:25 PROT:28 SAL:2

6

Crema de alubias
Hamburguesa vegana con patatas y zanahorias
Fruta de temporada y pan

VE:3.302/790 GT:15 GS:2 HC:131 AZ:26 PROT:33 SAL:1

7

Espaguetis con boloñesa de soja
Crema de verduras
Fruta de temporada y pan
integral

VE:2.345/561 GT:8 GS:0 HC:108 AZ:22 PROT:19 SAL:1

8

Sopa de verduras
Patatas rellenas de boloñesa de soja
Fruta de temporada y pan

VE:1.906/456 GT:4 GS:1 HC:89 AZ:19 PROT:17 SAL:1

11

Espaguetis con boloñesa de soja
Wok de verduras con salteado de cebolla y champiñones
Fruta de temporada y pan

VE:2.462/589 GT:5 GS:0 HC:104 AZ:26 PROT:26 SAL:1

12

Crema de legumbres (eco.)
Rollito de primavera con calabacín salteado
Fruta de temporada y pan
integral

VE:3.950/945 GT:44 GS:1 HC:126 AZ:41 PROT:21 SAL:1

13

Ensalada mixta
Paella de verduras
Fruta de temporada y pan

VE:2.463/589 GT:16 GS:1 HC:95 AZ:38 PROT:15 SAL:1

14

Guiso de lentejas con manzana
Crema de zanahoria
Fruta de temporada y pan
integral

VE:2.608/624 GT:14 GS:2 HC:105 AZ:27 PROT:22 SAL:1

15

Crema de judías verdes
Coca con boloñesa de soja
Fruta de temporada y pan

VE:3.812/912 GT:19 GS:5 HC:153 AZ:22 PROT:35 SAL:3

18

Crema de verduras con *picatostes integrales*
Estofado de soja
Fruta de temporada y pan

VE:2.065/494 GT:10 GS:0 HC:85 AZ:22 PROT:18 SAL:1

19

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

VE:2.245/537 GT:9 GS:1 HC:101 AZ:25 PROT:18 SAL:2

20

Sopa minestrone con lluvia
Guisantes salteados
Fruta de temporada y pan

VE:1.852/443 GT:3 GS:0 HC:89 AZ:25 PROT:16 SAL:2

21

Ensalada completa
Paella de verduras
Fruta de temporada y pan
integral

VE:2.363/565 GT:16 GS:1 HC:94 AZ:38 PROT:14 SAL:1

22

Potaje de garbanzos y espinacas
Rollito de primavera
Fruta de temporada y pan

VE:2.880/689 GT:16 GS:1 HC:113 AZ:46 PROT:27 SAL:2

25

Arroz con salsa de tomate
Crema de legumbres
Fruta de temporada y pan

VE:3.712/888 GT:8 GS:0 HC:161 AZ:20 PROT:27 SAL:1

26

Lentejas (eco) estofadas con verduras
Crema de verduras
Fruta de temporada y pan
integral

VE:2.551/610 GT:9 GS:0 HC:117 AZ:21 PROT:19 SAL:1

27

Hervido valenciano
Pizza con boloñesa de soja
Fruta de temporada y pan

VE:3.047/729 GT:21 GS:5 HC:113 AZ:25 PROT:29 SAL:2

28

Sopa de verduras
Crema de legumbres
Fruta de temporada y pan
integral

VE:2.817/674 GT:7 GS:0 HC:116 AZ:20 PROT:24 SAL:1

29

Pajaritas con tomate
Hamburguesa vegana con brócoli salteado
Fruta de temporada y pan

VE:3.195/764 GT:11 GS:1 HC:137 AZ:22 PROT:29 SAL:3