

MENU VEGETARIANO COMIDA COLEGIO NOVIEMBRE 2023

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
6 Patatas con verdura Tofú marinado con verduras (soja, gluten) Yogur (leche) y pan (gluten)				1 Patatas con verdura Tofú marinado con verduras (soja, gluten) Yogur (leche) y pan (gluten)		2 Lentejas guisadas con arroz y verdura Ensalada de tomate Fruta y pan (gluten)		3 Sopa de verduras Quinoa con verduras Fruta y pan (gluten)	
				Kcal:858 KJ:3588 Hc: 85,4g Azúcares: 11,8g	Prot: 41,7g Grasa: 39,2g Satur: 8,5g	Kcal:825 KJ:3447 Hc:81,1g Azúcares:22,1g	Prot: 40,3g Grasa: 37,7g Satur:5,4g	Kcal:815 KJ:3405 Hc:75,4g Azúcares:6,4g	Prot: 37,1g Grasa: 40g Satur:8g
6 Espaguetis con calabacín (gluten, huevo) Tortilla con ensalada (huevo) Fruta y pan (gluten)		7 Sopa de verduras Seitán con ensalada (pescado) Fruta y pan (gluten)		8 Crema de calabacín (leche) Huevos cocidos en salsa de tomate (huevo) Yogur (leche) y pan (gluten)		9 Judías pintas con verdura Crudites de verduras con hummus Fruta y pan (gluten)		10 Brócoli gratinado (leche) Hamburguesa de espinacas con patatas Fruta y pan (gluten)	
Kcal:840 KJ:3509 Hc:93,1g Azúcares:20,1g	Prot: 28,7g Grasa: 39,2g Satur:9,1g	Kcal:826 KJ:3454 Hc: 83,2g Azúcares: 24g	Prot: 28,9g Grasa: 42g Satur: 8,1g	Kcal:784 KJ:3279 Hc:56,5g Azúcares:10g	Prot: 35,7g Grasa: 45,6g Satur:11,3g	Kcal:846 KJ:3537 Hc: 60,3g Azúcares: 23,4g	Prot: 25,5g Grasa: 55,9g Satur: 12,8g	Kcal:867 KJ:3625 Hc: 74,8g Azúcares: 24,6g	Prot: 29,3g Grasa: 50,3g Satur: 16,1g
13 Macarrones con verdura (gluten, huevo) Tortilla de espinacas (huevo) Fruta y pan (gluten)		14 Crema de verduras naturales (leche) Tofú marinado con patatas Fruta y pan (gluten)		15 Guisantes rehogados Tortilla de patata con ensalada (huevo) Yogur (leche) y pan (gluten)		16 Sopa de verduras Garbanzos salteados con verdura Fruta y pan (gluten)		17 Crema de calabaza (leche) Quiche de verduras (leche, huevo) Fruta y pan (gluten)	
Kcal:833 KJ:3483 Hc:95,7g Azúcares:19,5g	Prot: 32,1g Grasa: 35,7g Satur:6g	Kcal:837 KJ:3500 Hc:74,4g Azúcares:12,3g	Prot: 33g Grasa: 45,4g Satur:10,9g	Kcal:869 KJ:3633 Hc: 74,1g Azúcares: 17,8g	Prot: 32,7g Grasa: 49,3g Satur: 10,1g	Kcal:851 KJ:3557 Hc:93,6g Azúcares:19,8g	Prot: 31,1g Grasa: 39,2g Satur:7,3g	Kcal:791 KJ:3305 Hc:67,2g Azúcares:18,2g	Prot: 29,4g Grasa: 44,3g Satur:8g
20 Paella de verdura Ensalada completa Fruta y pan (gluten)		21 Puré de verdura Tortilla de patata con ensalada (huevo) Fruta y pan (gluten)		22 Coliflor gratinada (leche) Brocheta de seitán Yogur (leche) y pan (gluten)		23 Judías blancas con verdura Hamburguesa de zanahoria con ensalada (gluten) Fruta y pan (gluten)		24 Arroz blanco con tomate Huevos fritos con patatas (huevo) Fruta y pan (gluten)	
Kcal:824 KJ:3444 Hc: 99,3g Azúcares: 21,4g	Prot: 27,1g Grasa: 35,3g Satur: 5g	Kcal:825 KJ:3450 Hc:81,1g Azúcares:22g	Prot: 20,2g Grasa: 46,6g Satur:8,6g	Kcal:845 KJ:3531 Hc: 68,9g Azúcares: 11,3g	Prot: 35,5g Grasa: 47,7g Satur: 12,4g	Kcal:867 KJ:3626 Hc:91,6g Azúcares:19,7g	Prot: 34,8g Grasa: 40,2g Satur:12,6g	Kcal:836 KJ:3495 Hc:105,1g Azúcares:20,3g	Prot: 17,6g Grasa: 38,4g Satur:6g
27 Coditos al pesto (gluten, huevo, almendra) Revuelto de ajetes (huevo) Fruta y pan (gluten)		28 Crema de calabacín (leche) Salteado de verduras al curryFruta y pan (gluten)		29 Judías verdes con patata Tofú marinado con verduras (soja, gluten) Fruta y pan (gluten)		30 Sopa de verduras Garbanzos salteados con verdura Fruta y pan (gluten)			
Kcal:864 KJ:3612 Hc: 118,6g Azúcares: 26,2g	Prot: 22,6g Grasa: 33,4g Satur: 6,7g	Kcal:817 KJ:3415 Hc:57,9g Azúcares:22,9g	Prot: 25,9g Grasa: 53,4g Satur:14,2g	Kcal:834 KJ:3484 Hc: 85g Azúcares: 26,5g	Prot: 42,3g Grasa: 36g Satur: 6,8g	Kcal:851 KJ:3557 Hc:93,6g Azúcares:19,8g	Prot: 31,1g Grasa: 39,2g Satur:7,3g		