

Menú SIN CARNE ni PESCADO (Ovolácteo vegetariano)

septiembre de 2026

Los menús van acompañados de agua y, al menos, 2 veces a la semana el pan es integral. (Art. 9 RD 315/2025)
La cocina utiliza aceite de oliva y aceite de girasol alto oleico para cocinar y aceite de oliva virgen para aliñar. La sal es yodada (Art. 4 RD 315/2025)
El yogur es natural sin azúcar añadido (Art. 9 RD 315/2025) Si el centro declina la oferta del yogur sin azúcar, se ofrecerá fruta.
Las frutas del mes son: manzana, melón, pera, plátano, sandía.

			10	11
			Macarrones integrales a la Napolitana (1,3,6,10)	Arroz salteado con Verduras
			Huevo cocido (3)	Tortilla a la Francesa (3)
			Ensalada Variada	Ensalada Variada con Aceitunas
			Fruta de Temporada	Fruta de Temporada
			Sugerencia de cena: Tofu marinado con verduras y patata / Fruta	Sugerencia de cena: Tortillas mexicanas de alubias y verduras / Fruta
14	15	16	17	18
Crema de Zanahoria	Ensalada variada	Sopa de Caldo de Verduras c/ Fidevi integral (1,3,6,10)	Crema de Calabaza	Arroz de Verduras
Hamburguesa vegetal (1,6)	Potaje de Garbanzos con Verduras y Fideo Grueso (1,3,6,10)	Garbanzos al Curry	Huevos cocidos con Salsa de Tomate (3)	Tortilla a la Francesa con Queso (3,7)
Patata asada y Ensalada Variada con Queso (7)		Champiñones y Arroz cocido	Cebolla y Patata panadera	Ensalada Variada con Maíz
Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Yogur Natural (7)
Sugerencia de cena: Ensalada y tortilla de patata / Fruta	Sugerencia de cena: Pastel de verduras con verduras y patata / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y croquetas de garbanzos / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada de lentejas y cuscús / Fruta	Sugerencia de cena: Tofu marinado con verduras y patata / Fruta
21	22	23	24	25
Espaguetis integrales a la Crema (1,3,6,7,10)	Crema de Verduras	Potaje de Judías con Verduras	Arroz salteado con Verduras	Crema de Calabacín
Tortilla a la francesa (3)	Estofado de Garbanzos	Hamburguesa vegetal (1,6)	Tortilla de Patata y Cebolla (3)	Albóndigas de Soja texturizada (6)
Ensalada Variada con Aceitunas	Patata y Verduras (cebolla, zanahoria, tomate)	Ensalada variada y Patata asada	Ensalada Variada con Maíz	Patata y Verduras
Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Yogur Natural (7)	Fruta de Temporada
Sugerencia de cena: Pastel de verduras con patata / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y tortilla de patata / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada de cuscús con lentejas / Fruta	Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y pizza / Fruta
28	29	30		
Ensalada Variada	Crema de Zanahoria	Arroz con Salsa Pomodoro		
Estofado de Lentejas con Verduras y Arroz (1)	Hamburguesa vegetal (1,6)	Tortilla a la francesa (3)		
	Patatas asadas	Ensalada Variada con Aceitunas		
Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada		
Sugerencia de cena: Hamburguesa vegetal con cuscús y verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y tortilla de patata / Fruta	Sugerencia de cena: Espirales de legumbre al curry / Fruta		
1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuete 6: Soja 7: Leche 8: Frutos Secos 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos				