

OCTUBRE | COLEGIO SANTA GEMA (vegano)

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

			1P ENSALADA DE FUSSILIS (1, 3, 4, 6, 10) 2P TOFU AL HORNO (1, 6) GU ENSALADA DE LECHUGA ROMANA, ACEITUNAS VERDES Y REMOLACHA PO YOGUR DE SOJA (6)	1P VERDURA DE TEMPORADA HERVIDA LENTEJAS ESTOFADAS CON CALABAZA (9, T1) 2P GU ENSALADA DE LECHUGA ROMANA, COL LOMBARDA Y MAIZ PO FRUTA DE TEMPORADA
			1	2
1P MACARRONES CON SOFRITO DE VERDURAS (tomate, zanahoria y cebolla) (1, T6, T10) 2P SEITAN SALTEADO CON VERDURITAS (1, 6) GU ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y ACEITUNAS NEGRAS PO FRUTA DE TEMPORADA	1P PAELLA DE VERDURAS (judía verde,champiñones,zanahorias y guisantes) 2P HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANCHA (1, 6, 12) GU EDAMAMES HERVIDOS (6) PO FRUTA DE TEMPORADA	1P CREMA DE ZANAHORIAS (patata y cebolla) (12) 2P TOFU A LA MOSTAZA (1, 6, 10) GU ENSALADA DE HOJA DE ROBLE CON TOMATE Y MAIZ PO FRUTA DE TEMPORADA	1P SOPA DE VERDURAS CON PASTA (1, 3, 12, T3, T6, T10) 2P GARBANZOS CON VERDURAS GU COL SALTEADA PO FRUTA DE TEMPORADA	1P JUDÍA VERDE CON CALABAZA 2P TORTILLA VEGANA DE PATATAS CON CEBOLLA (3, 12) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, NARANJA Y OLIVAS NEGRAS PO YOGUR DE SOJA (6)
6	7	8	9	10
Festivo	1P ARROZ CON SALSA DE TOMATE (sofrito casero) 2P TOFU REBOZADO (1, 6, T6, T10) GU JUDÍA VERDE SALTEADA PO FRUTA DE TEMPORADA	1P ESPAGUETIS CON SALSA DE CHAMPIÑONES (1, 7, T3, T6, T10) 2P SEITAN AL HORNO (con cebolla y tomate natural) (1, 6) GU ENSALADA DE LECHUGA ROMANA, COL LOMBARDA Y MAIZ PO FRUTA DE TEMPORADA	1P CREMA DE VERDURAS (brócoli, cebolla y patata) (12) 2P TOFU A LAS FINAS HIERBAS (1, 6, 9) GU PATATAS FRITAS PO YOGUR DE SOJA (6)	1P VERDURA DE TEMPORADA 2P ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS GU ENSALADA DE LECHUGA ROMANA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA PO FRUTA DE TEMPORADA
13	14	15	16	17
1P CREMA DE PUERROS, PATATA Y ZANAHORIA (12) 2P ALBÓNDIGAS VEGETALES CON SALSA DE CEBOLLA Y CANELA (1, 6, 9, 10, 11) GU ARROZ SALTEADO PO FRUTA DE TEMPORADA	1P JUDÍA VERDE CON PATATAS AL VAPOR (12) 2P TOFU AL HORNO (1, 6) GU ENSALADA DE LECHUGA ROMANA, ZANAHORIA Y ACEITUNAS NEGRAS PO FRUTA DE TEMPORADA	1P SOPA CASERA DE VERDURAS CON CODITOS (1, 3, 9, 12, T6, T10) 2P SEITAN SALTEADO CON VERDURAS (1, 6) GU GUISANTES SALTEADOS PO YOGUR DE SOJA (6)	1P VERDURA DE TEMPORADA HERVIDA 2P GARBANZOS ESTOFADOS CON ESPINACAS GU ENSALADA DE LECHUGA ROMANA, MAIZ Y REMOLACHA PO FRUTA DE TEMPORADA	1P ARROZ BASMATI CON VERDURAS Y CURRY (1, 10) 2P HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANCHA (1, 6, 12) GU ENSALADA DE HOJA DE ROBLE, PEPINO Y TOMATE PO FRUTA DE TEMPORADA
20	21	22	23	24
1P VERDURA DE TEMPORADA HERVIDA 2P LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (T1) GU TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS ALIÑADAS PO FRUTA DE TEMPORADA	1P SOPA DE VERDURAS CON PASTA (1, 3, 12, T3, T6, T10) 2P GARBANZOS CON VERDURAS GU COL SALTEADA PO FRUTA DE TEMPORADA	1P ACELGAS CON PATATAS HERVIDAS (12) 2P TOFU CON SALSA DE SOJA (1, 6) GU PATATAS COCIDAS PO FRUTA DE TEMPORADA	1P ARROZ TRES DELICIAS (maíz, guisantes y zanahoria) 2P SEITAN CON SALSITA (1, 6) GU GUISANTES SALTEADOS PO FRUTA DE TEMPORADA	1P CREMA DE CALABAZA (patata y cebolla) (12) 2P ALUBIAS CON VERDURAS Y CHAMPIÑONES PO YOGUR DE SOJA (6)
27	28	29	30	31



Gluten
(1)



Crustáceos
(2)



Huevo
(3)



Pescado
(4)



Cacahuete
(5)



Soja
(6)



Leche
(7)



Frutos secos
(8)



Apio
(9)



Mostaza
(10)



Sésamo
(11)



Sulfitos
(12)



Altramucos
(13)



Moluscos
(14)



Sistema de Gestión
ISO 9001:2015
www.tuv.com
ID: 110803499