

MARZO | COLEGIO SANTA GEMA (vegano)

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1P JUDÍA VERDE CON TOMATE (12) 2P RAGOUT DE SEITAN GU ARROZ SALTEADO PO FRUTA DE TEMPORADA 2	1P VERDURA DE TEMPORADA LENTEJAS ESTOFADAS CON 2P HORTALIZAS (T1) ENSALADA DE HOJA DE ROBLE GU CON TOMATE Y MAIZ PO FRUTA DE TEMPORADA 3	1P ARROZ SALTEADO CON VERDURITAS TORTILLA DE PATATAS VEGANA (con harina de garbanzo) (12) 2P ENSALADA DE HOJA DE ROBLE, PEPINO Y TOMATE GU PO FRUTA DE TEMPORADA 4	1P SOPA DE VERDURAS CON PASTA (1, 9, 12, T6, T10) 2P GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS PO YOGUR DE SOJA (6) 5	1P CREMA DE CALABAZA (12) TOFU AL HORNO (1, 6) 2P ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, GU ACEITUNAS NEGRAS Y TOMATE PO FRUTA DE TEMPORADA 6
1P ARROZ CON VERDURAS Y SETAS (6, 12) 2P TOFU CON SALSA DE VERDURAS (1, 6) GU ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS PO FRUTA DE TEMPORADA 9	1P CREMA DE CALABACÍN (12) SEITAN A LA PLANCHA CON AJO Y 2P PEREJIL (1, 6) GU PATATA "AL CALIU" (12) PO YOGUR DE SOJA (6) 10	1P LENTEJAS ESTOFADAS CON CALABAZA (9, T1) 2P CROQUETAS DE VEGETALES (1, 3, 7, T2, T3, T4, T6, T9, T14) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ZANAHORIA Y MAIZ PO FRUTA DE TEMPORADA 11	1P BRÓCOLI CON PATATAS HERVIDAS (12) 2P HAMBURGUESA VEGETAL (1, 6) GU GUIANTES SALTEADOS PO FRUTA DE TEMPORADA 12	1P VERDURA DE TEMPORADA ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA VEGETAL (1, 12, T3, T6, T10) 2P GU TOMATE ALIÑADO PO FRUTA DE TEMPORADA 13
1P CREMA DE CALABACÍN Y ZANAHORIA CON ACEITE DE ROMERO (12) 2P TOFU AL CURRY (1, 6, T1, T10) GU ENSALADA DE HOJA DE ROBLE, PEPINO Y MAIZ PO FRUTA DE TEMPORADA 16	1P VERDURA DE TEMPORADA 2P FABADA ASTURIANA GU PATATAS FRITAS PO FRUTA DE TEMPORADA 17	1P CREMA DE PUERROS SEITAN AL HORNO (1, 6) 2P ENSALADA DE LECHUGA ROMANA, GU ZANAHORIA Y ACEITUNAS NEGRAS PO FRUTA DE TEMPORADA 18	1P SOPA DE VERDURAS CON PASTA (1, 9, 12, T6, T10) 2P GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS PO YOGUR DE SOJA (6) 19	1P PAELLA DE VERDURAS 2P TOFU A LA ANDALUZA (frito con harina) (1, 6) GU ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y ACEITUNAS NEGRAS PO FRUTA DE TEMPORADA 20
1P ARROZ CINCO DELICIAS (maíz, pimiento rojo, cebolla, guisantes y zanahoria) 2P TOFU A LA MOSTAZA (1, 6,, 10) GU PATATA PANADERA PO FRUTA DE TEMPORADA 23	1P ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA (1, 7, T3, T6, T10) 2P TORTILLA DE PATATAS VEGANA (con harina de garbanzo) (12) GU ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE PO YOGUR DE SOJA (6) 24	1P CREMA DE ZANAHORIAS (12) SEITAN AL AJILLO (1, 6) 2P ENSALADA DE HOJA DE ROBLE, PEPINO Y GU MAIZ PO FRUTA DE TEMPORADA 25	1P LENTEJAS ESTOFADAS (T1) ALBÓNDIGAS VEGETALES CON SALSA DE TOMATE (1, 6) 2P GU ARROZ SALTEADO PO FRUTA DE TEMPORADA 26	Festivo 27
Festivo 30	Festivo 31	Festivo	Festivo	Festivo

