



COCINA CENTRAL

octubre 2024

Menú Vegetariano

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	1 Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Lentejas hortelanas con arroz integral Verduras salteadas con champiñones Postre Fruta Pan	2 Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Sopa de verduras con garbanzos Albóndigas vegetales con patatas Postre Fruta Pan integral	3 Tosta de tomate Arroz al horno de verduras con garbanzos Surtido de quesos Postre Lácteo Pan	4 Lechuga, tomate, espárragos y maíz Guisado de albóndigas vegetales Tortilla de patata y calabacín Postre Fruta ECO Pan
7 Mezclum de lechuga, tomate, olivas y maíz Macarrones integrales sorrentina Hamburguesa de coliflor y sésamo Postre Fruta Pan	8 Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Crema de legumbres y hortalizas Arroz blanco con pasas y aceite de oliva Postre Fruta Pan integral	9 FESTIVO	10 Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Paella de verduras Surtido de quesos Postre Fruta Pan	11 Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Lentejas con verduras ECO Cuscús con semillas y frutos secos Postre Fruta Pan
14 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Espirales napolitana Lentejas salteadas con verduras y zanahoria baby Postre Fruta Pan	15 Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Potaje de garbanzos con hortalizas ECO Tortilla francesa con queso Postre Fruta Pan	16 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Crema de calabaza ECO con manzana Quinoa con lentejas y frutos secos Postre Fruta Pan integral	17 Tosta de humus Paella valenciana de verduras Surtido de quesos Postre Lácteo Pan	18 Lechuga, tomate, remolacha y espárragos Sopa de verduras Garbanzos salteados con verduras y frutos secos Postre Fruta ECO Pan
21 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Arroz con tomate Tomate a las hierbas provenzales Postre Fruta Pan	22 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Sopa de verduras Lentejas salteadas con verduras y pipas Postre Fruta Pan	23 Lechuga, tomate y maíz Olleta de alubias con acelga Pizza margarita Postre Fruta Pan integral	24 Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Fideuà de verduras Tortilla de patata y cebolla Postre Fruta Pan	25 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Crema de hortalizas de temporada ECO Cuscús con garbanzos y pasas Postre Fruta Pan
28 Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín Postre Fruta Pan	29 Lechuga, tomate, remolacha y espárragos Coditos a la napolitana con cebolla Nuggets de brócoli al horno con salteado de maíz y cebolla Postre Fruta Pan	30 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Guisado de verduras Cuscús con garbanzos y pasas Postre Fruta Pan integral	31 JORNADA HALLOWEEN Arroz con huevo Albóndigas vegetales con tomate Postre Gelatina Pan	

RECOMENDACIONES DE CENA

