OCTUBRE 2019 VEGETARIANO

| | | OCTOBRE 2019 VEGE | | | | | ıAr | |
|----|--|---|----|---|----|---|-----|--|
| | LUNES | MARTES | | MIERCOLES | | JUEVES | | VIERNES |
| | | 1 | 2 | Lechuga, tomate, MAÍZ ECO, olivas | 3 | Lechuga, tomate, zanahoria | 4 | Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz |
| | | Ensalada de pasta | | Garbanzos con verduras | | Arroz de otoño con setas y calabaza | | Sopa minestrone con fideos |
| | | (hortalizas y olivas) | | | | | | (sopa de verduras) |
| | | Coliflor al pimentón | | Patatas panaderas | | Verduras asadas | | Berenjena rellena con guarnición de JUDÍAS VERDES ECO |
| | | | | (con pimiento y cebolla) | | | | (con arroz y hortalizas)(sin queso) |
| | | Fruta | | Fruta | | Fruta | | Fruta |
| 7 | Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda | 8 Lechuga, tomate, MAÍZ ECO | 9 | | 10 | Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda | 11 | |
| | MACARRONES ECO con tomate y calabacín | Crema de brócoli con PICATOSTES INTEGRALES | | | | Lentejas de la huerta | | Ensalada completa con piña |
| | | | | | | (con hortalizas) | | (con lechuga, tomate y zanahoria)(sin queso fresco ni huevo) |
| | Tempura de verduras | Pisto de verduras con guarnición de arroz | | | | Calabacín rebozado | | Arroz con coliflor y ajetes |
| | (rebozado casero) | (con tomate y hortalizas) | | | | (rebozado casero) | | |
| | Fruta | Fruta | | | | Fruta | | Fruta |
| 14 | Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda | 15 Lechuga, tomate, maíz | 16 | Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, olivas | 17 | Lechuga, tomate, lombarda, MAÍZ ECO | 18 | Lechuga, tomate, zanahoria |
| | Fideos a la cazuela con verduras | Garbanzos a la jardinera | | Sopa juliana con fideos | | Arroz meloso con verduras | | Crema de guisantes y manzana |
| | | (con hortalizas) | | (sopa de verduras) | | | | |
| | Varitas de verduras | Tumbet mallorquín | | Calabacín relleno con guarnición de ZANAHORIA ECO | | Tomate a la provenzal | | Hamburguesa de falafel lionesa |
| | | (patatas al horno con tomate y hortalizas) | | (con arroz y hortalizas)(sin queso) | | (con especias) | | (de garbanzos, hortalizas y especias; al horno con salsa de cebolla) |
| | Fruta | Fruta | | Fruta | | Fruta | | Fruta |
| 21 | Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda | 22 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz | 23 | Lechuga, tomate, lombarda | 24 | Lechuga, tomate, zanahoria, olivas con vinagreta de fresa | 25 | Lechuga, tomate, lombarda, MAÍZ ECO |
| | Lentejas con arroz | Crema de patata | | Crema de calabaza al aroma de nuez moscada | | Arroz caldoso con verduras | | Fabada vegetal |
| | (con hortalizas) | | | | | | | (con hortalizas) |
| | Rollito de primavera | Espirales salteadas con hortalizas | | Menestra de verdura rehogadas con guarnición de cuscús | | GUISANTES ECO salteados | | Patatas al ajillo |
| | Fruta | Fruta | | Fruta | | Fruta | | Fruta |
| 28 | Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda | 29 Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda | 30 | Lechuga, tomate, zanahoria, olivas | 31 | Lechuga, tomate, lombarda, MAÍZ ECO | | |
| | MACARRONES INTEGRALES napolitana | Arroz a la cubana | | Crema de garbanzos | | Sopa minestrone con letras | | |
| | (con tomate y hortalizas)(sin queso) | (con tomate) | | (con hortalizas) | | (sopa de verduras) | | |
| | Orly de verduras | Champiñón rehogado | | Pizza vegetal | | Pimiento relleno con guarnición de patata y boniato | | |
| | (rebozado casero) | | | (con tomate)(sin queso) | | (con arroz y hortalizas)(sin queso) | | |
| | Fruta | Fruta | | Savia de soja | | Fruta | | |
| | | | | | | | | |



