

NOVIEMBRE 2019

VEGETARIANO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
<p>4 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Lentejas de la huerta</b> (con hortalizas)</p> <p><b>Tempura de verduras</b> (rebozado casero)</p> <p>Fruta</p>	<p>5 Hummus de garbanzos con tosta</p> <p><b>Ensalada completa</b> (lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas)(sin atún)</p> <p><b>Arroz con coliflor y ajetes</b></p> <p>Fruta</p>	<p>6 Lechuga, tomate, zanahoria, manzana</p> <p><b>Espaguetis con tomate y CHAMPIÑÓN ECO</b></p> <p><b>Verduras asadas</b></p> <p>Fruta</p>	<p>7 Lechuga, tomate, maíz</p> <p><b>Crema mediterránea</b> (con hortalizas)</p> <p><b>Calabacín relleno</b> (con arroz y hortalizas)(sin queso)</p> <p>Fruta</p>	<p>8 <i>Lechuga, tomate, MAÍZ ECO</i></p> <p><b>Garbanzos a la jardinera</b> (con hortalizas)</p> <p><b>Patatas panaderas</b> (con pimiento y cebolla)</p> <p>Fruta</p>
<p>11 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Sopa juliana con estrellitas</b> (sopa de verduras)</p> <p><b>Hamburguesa de falafel en salsa de cebolla</b> (de garbanzos, hortalizas y especias; al horno)</p> <p>Fruta</p>	<p>12 Lechuga, tomate, lombarda</p> <p><b>Alubias de la huerta</b> (con hortalizas)</p> <p><b>Calabacín rebozado</b> (rebozado casero)</p> <p>Fruta</p>	<p>13 <i>Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, MAÍZ ECO</i></p> <p><b>Arroz a la cubana</b> (con tomate)</p> <p><b>Coliflor al pimentón</b></p> <p>Fruta</p>	<p>14 Lechuga, tomate, lombarda con vinagreta de fresa</p> <p><b>Crema de guisantes y manzana</b></p> <p><b>Berenjena rellena</b> (con arroz y hortalizas)(sin queso)</p> <p>Fruta</p>	<p>15 Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p><b>Tornillos con tomate y albahaca</b></p> <p><b>JUDÍAS VERDES ECO salteadas</b></p> <p>Fruta</p>
<p>18 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Lentejas con arroz</b> (con hortalizas)</p> <p><b>Varitas de verduras</b></p> <p>Fruta</p>	<p>19</p> <p><b>Ensalada variada con pipas</b> (lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas)(sin atún)</p> <p><b>Macarrones salteados con hortalizas</b></p> <p>Fruta</p>	<p>20 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p><b>Arroz con setas</b></p> <p><b>Tomate a la provenzal</b> (con especias)</p> <p>Fruta</p>	<p>21 Lechuga, tomate, maíz, pepino</p> <p><b>Sopa minestrone con fideos</b> (sopa de verduras)</p> <p><b>Rollito de primavera con guarnición de puré de manzana</b></p> <p>Fruta</p>	<p>22 <i>Lechuga, tomate, MAÍZ ECO</i></p> <p><b>Crema de garbanzos</b> (con hortalizas)</p> <p><b>Pizza vegetal</b> (con tomate)(sin queso)</p> <p>Fruta</p>
<p>25 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>MACARRONES ECO napolitana</b> (con tomate y hortalizas)(sin queso)</p> <p><b>Orly de verduras</b> (rebozado casero)</p> <p>Fruta</p>	<p>26 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p><b>Alubias con verduras</b></p> <p><b>Tumbet mallorquín</b> (patatas al horno con tomate y hortalizas)</p> <p>Fruta</p>	<p>27 Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Paella de verduras</b></p> <p><b>ZANAHORIA ECO rehogada</b></p> <p>Fruta</p>	<p>28 Lechuga, col, zanahoria, remolacha</p> <p><b>Puré de patata</b> (sin queso)</p> <p><b>Fajita vegetal</b> (con pimiento tricolor, hortalizas y tortita de trigo)</p> <p><b>Alpro de vainilla</b></p>	<p>29 Lechuga, tomate, maíz</p> <p><b>Potaje de lentejas con calabaza</b> (con hortalizas)</p> <p><b>Patatas al ajillo</b></p> <p>Fruta</p>



**IRCO**  
Alimentando el futuro.

