

NOVIEMBRE 2019

OVOLACTOVEGETARIANO

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

Consulte los festivos con el calendario escolar de su centro correspondiente

