

DICIEMBRE 2019

VEGETARIANO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>2 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Patatas panaderas (con pimienta y cebolla)</p> <p>Fruta</p>	<p>3 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Espirales italiana (con tomate)(sin queso)</p> <p>Tempura de verduras (rebozado casero)</p> <p>Fruta</p>	<p>4 Lechuga, tomate, maíz</p> <p>Crema de zanahoria (sin queso)</p> <p>Menestra de verduras con guarnición de arroz</p> <p>Fruta</p>	<p>5 Lechuga, tomate, maíz</p> <p>Arroz caldoso con alcachofas y verduras</p> <p>Brócoli al vapor</p> <p>Fruta</p>	<p>6</p>
<p>9 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Coditos con tomate y CALABACÍN ECO</p> <p>Varitas de verduras</p> <p>Fruta</p>	<p>10 Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Alubias a la jardinera (con hortalizas)</p> <p>Tumbet mallorquín (patatas al horno con tomate y hortalizas)</p> <p>Fruta</p>	<p>11 Lechuga, tomate, maíz</p> <p>Crema de patata y puerro</p> <p>Hamburguesa de falafel con salsa de tomate (de garbanzos, hortalizas y especias; al horno)</p> <p>Fruta</p>	<p>12 Lechuga, tomate, lombarda, maíz con vinagreta de fresa</p> <p>Sopa juliana con fideos (sopa de verduras)</p> <p>Pimiento relleno con guarnición de JUDÍAS VERDES ECO (con arroz y hortalizas)(sin queso)</p> <p>Fruta</p>	<p>13</p> <p>Ensalada variada (lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas)(sin atún ni huevo duro)</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Fruta</p>
<p>16 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Lentejas con hortalizas y arroz</p> <p>Calabacín rebozado (rebozado casero)</p> <p>Fruta</p>	<p>17 Lechuga, tomate, lombarda</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Champiñón y CEBOLLA ECO rehogados</p> <p>Fruta</p>	<p>18 <i>Lechuga, tomate, zanahoria, MAÍZ ECO</i></p> <p>Tallarines salteados con hortalizas (sin queso)</p> <p>Coliflor al pimentón</p> <p>Fruta</p>	<p>19 Lechuga, tomate, lombarda</p> <p>Crema de guisantes y manzana</p> <p>Pizza vegetal (con tomate)(sin queso)</p> <p>Fruta</p>	<p>20 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Sopa minestrone con letras (sopa de verduras)</p> <p>Rollito de primavera con guarnición de arroz</p> <p>Alpro de chocolate</p>



IRCO
Alimentando el futuro.



Consulte los festivos con el calendario escolar de su centro correspondiente