

ABRIL 2021

OVOLACTOVEGETARIANO

| LUNES   | MARTES   | MIÉRCOLES  | JUEVES  | VIERNES  |
|---|--|--|---|--|
| <p>12 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Lentejas de la huerta</b></p> <p>(con hortalizas)</p> <p><b>Panaché de verduras</b></p> <p>Fruta en conserva</p>   | <p>13 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>MACARRONES ECO toscana</b></p> <p>(con tomate y hortalizas)(sin queso)</p> <p><b>Varitas de verduras</b></p> <p>Fruta en conserva/Fruta</p> | <p>14</p> <p><b>Ensalada completa</b></p> <p>(lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas)(sin atún ni huevo)</p> <p><b>Arroz con coliflor y ajetes</b></p> <p>Fruta</p>                                     | <p>15 Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p><b>Potaje de garbanzos con CALABAZA ECO</b></p> <p>(con hortalizas)</p> <p><b>Verduras asadas</b></p> <p>Fruta</p> | <p>16 Lechuga, tomate, zanahoria, QUINOA</p> <p><b>Crema de verduras naturales</b></p> <p>(sin queso)</p> <p><b>Hamburguesa de falafel con tomate y verduras</b></p> <p>(al horno; de garbanzos, hortalizas y especias)</p> <p>Fruta</p> |
| <p>19 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Fideos a la cazuela con verduras</b></p> <p><b>Orly de verduras con colinesa</b></p> <p>(rebozado casero con salsa de coliflor, aceite y ajo)</p> <p>Fruta</p> | <p>20 Lechuga, tomate, maíz, zanahoria</p> <p><b>Alubias a la jardinera</b></p> <p>(con hortalizas)</p> <p><b>Patatas panaderas</b></p> <p>(con cebolla y pimienta)</p> <p>Fruta</p>             | <p>21 Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, olivas</p> <p><b>Arroz a la cubana</b></p> <p>(con tomate)</p> <p><b>JUDÍAS VERDES ECO salteadas</b></p> <p>Fruta</p>                                      | <p>22 Lechuga, tomate, maíz, remolacha</p> <p><b>Garbanzos campesinos</b></p> <p>(con hortalizas)</p> <p><b>Wok de verduras al curry</b></p> <p>Fruta</p>     | <p>23 Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p><b>Macarrones al pesto</b></p> <p>(con picatostes, ajo, aceite y albahaca)</p> <p><b>Brócoli paraíso</b></p> <p>(cocido salteado con manzana, cebolla y puerro)</p> <p>Alpro de vainilla</p>  |
| <p>26 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Lentejas con verduras de temporada con CEBOLLA ECO</b></p> <p><b>Tempura de verduras</b></p> <p>(rebozado casera)</p> <p>Fruta</p>                             | <p>27 Lechuga, tomate, lombarda, remolacha</p> <p><b>Espirales con tomate y champiñón</b></p> <p><b>Guisantes rehogados con cebolla</b></p> <p>Fruta</p>   | <p>28 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz con vinagreta de fresa</p> <p><b>Crema de legumbres con picatostes</b></p> <p>(con hortalizas)</p> <p><b>Coca con verduras</b></p> <p>(con tomate)</p> <p>Fruta</p> | <p>29 Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p><b>Arròs caldós amb fesols i naps</b></p> <p><b>Rollito de primavera</b></p> <p>Fruta</p>                          | <p>30 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Sopa juliana con estrellitas</b></p> <p>(sopa de verduras)</p> <p><b>Pimiento relleno</b></p> <p>(con arroz y hortalizas)</p> <p>Fruta</p>  |



**IRCO**  
Allimentando el futuro.

