Menú

MARZO 2024
vegetariano.

Consejo del mes

La fruta entera aporta tanto vitaminas como fibra. Esta fibra se pierde cuando la tomamos en forma de jugo (zumo de naranja exprimido o fruta licuada). Por ello es preferible consumir la fruta entera o en forma de batidos o smoothies. Puedes añadirle especias como el jengibre o la cúrcuma o incluso hacer batidos combinados de frutas y verduras.

L/26	M/27	X/28	J/29	V/01
DIA NO LECTIVO PROVINCIAL	DIA DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA	DIA DE ANDALUCÍA	Crema de calabaza Huevo frito con patatas Natillas Fruta del tiempo	Lentejas estofadas Hamburguesa vegana con ensalada Fruta del tiempo Bocadillo de nocilla
L/04	**M/05**	**X/06**	**J/07**	**V/08**
Crema de calabacín Albóndigas de soja con patatas panaderas Fruta del tiempo Bocadillo de aceite y azúcar	Garbanzos con verduras Huevos con tomate. Lechuga y maíz Yogur Fruta del tiempo	Sopa de fideos Hamburguesa vegana Pimientos asados Fruta del tiempo Bocadillo de queso	Ensalada completa Salchicha vegana con arroz salteado Fruta del tiempo Yogur	Arroz con tomate Falafel de garbanzos. Coliflores Fruta del tiempo Bocadillo de nocilla
L/11	**M/12**	**X/13**	**J/14**	**V/15**
Espaguetis boloñesa vegano (con soja) Salchicha vegana Picadillo de tomate y pimiento Fruta del tiempo Bocadillo de queso	Patatas guisadas a lo pobre Hamburguesa vegana. Ensalada Fruta del tiempo Yogur	Cocido vegano Huevo frito con patatas panaderas Fruta del tiempo Bocadillo de aceite y azúcar	Arroz con verduras Albóndigas de soja. Verduras al horno Yogur Fruta del tiempo	Crema de brócoli Revuelto de patatas Fruta del tiempo Bocadillo de nocilla
L/18	**M/19**	**X/20**	**J/21**	**V/22**
Sopa de fideos Albóndigas de soja con champiñones Fruta del tiempo Bocadillo de aceite y azúcar	Crema de verduras variadas Pizza margarita Yogur Fruta del tiempo	Macarrones con tomate Tortilla de patatas con judías verdes Fruta del tiempo Bocadillo de nocilla	Lentejas estofadas Hamburguesa vegana con patatas fritas Fruta del tiempo Yogur	VACACIONES DE SEMANA SANTA