

Menú

ABRIL 2024
VEGETARIANO.



Consejo del mes

EL PLATO DE HARVARD es una guía para crear comidas saludables y equilibradas. Consiste en dividir un plato por la mitad y llenarla de verduras. La otra mitad queda dividida en 2 cuartos. Un cuarto esta ocupado por proteínas y el otro por hidratos de carbono, El plato de Harvard también aconseja consumir fruta como postre

<p>L/01</p> <ul style="list-style-type: none">Crema de calabazaAlbóndigas de soja con arroz salteadoFruta del tiempoBocadillo de queso	<p>M/02</p> <ul style="list-style-type: none">Garbanzos con verdurasFingers de queso Pimientos asadosFruta del tiempoYogur	<p>X/03</p> <ul style="list-style-type: none">Patatas guisadas a lo pobreHamburguesa vegana con ensaladaFruta del tiempoBocadillo de aceite y azúcar	<p>J/04</p> <ul style="list-style-type: none">GazpachoHuevo frito con patatasNatillasFruta	<p>V/05</p> <ul style="list-style-type: none">Arroz con verdurasTortilla francesa. Tomate aliñadoFruta del tiempoBocadillo de nocilla
<p>L/08</p> <ul style="list-style-type: none">Macarrones con tomate y queso ralladoFalafel de garbanzos Champiñones salteadosFruta del tiempoYogur	<p>M/09</p> <ul style="list-style-type: none">Crema de zanahoriasAlbóndigas de soja con arroz salteadoNatillasFruta del tiempo	<p>X/10</p> <ul style="list-style-type: none">Lentejas estofadasHuevos duros con mayonesa. Lechuga y maízFruta del tiempoBocadillo de aceite y azúcar	<p>J/11</p> <ul style="list-style-type: none">Ensalada completa (crema de puerros)Pizza margaritaFruta del tiempoYogur	<p>V/12</p> <ul style="list-style-type: none">Arroz con tomateHamburguesa vegana. PicadilloFruta del tiempoBocadillo de nocilla
<p>L/15</p> <ul style="list-style-type: none">Patatas guisadas con alcachofasAlbóndigas de soja. Verduras al hornoFruta del tiempoBocadillo de aceite y azúcar	<p>M/16</p> <ul style="list-style-type: none">Garbanzos con calabazaHamburguesa vegana EnsaladaFruta del tiempoYogur	<p>X/17</p> <ul style="list-style-type: none">GazpachoRevuelto de patatas y champiñonesFruta del tiempoBocadillo de queso	<p>J/18</p> <ul style="list-style-type: none">Espaguetis con tomateFalafel de garbanzos. Pimientos asadosYogurFruta del tiempo	<p>V/19</p> <ul style="list-style-type: none">Crema de calabacinTortilla francesa con patatas panaderasFruta del tiempoBocadillo de nocilla
<p>L/22</p> <ul style="list-style-type: none">Crema de brócoliAlbóndigas de soja con patatas panaderasFruta del tiempoBocadillo de aceite y azúcar	<p>M/23</p> <ul style="list-style-type: none">Arroz con verdurasTortilla de patatas. Tomate aliñadoHeladoFruta del tiempo	<p>X/24</p> <ul style="list-style-type: none">Macarrones con tomateHamburguesa vegana con zanahoriasFruta del tiempoBocadillo de queso	<p>J/25</p> <ul style="list-style-type: none">Lentejas estofadasRollitos primavera con patatas fritasFruta del tiempoYogur	<p>V/26</p> <ul style="list-style-type: none">Judías con verdurasFingers de queso con ensaladaFruta del tiempoBocadillo de nocilla

Menú

ABRIL 2024
VEGETARIANO.



Consejo del mes

El plato de Harvard no habla de frecuencia ni de cantidades, pero sí da un mensaje importante: hay que reducir el consumo de carne, cereales refinados y grasas animales, así como el tamaño de sus porciones. Paralelamente, se debe aumentar el tamaño de las porciones de hortalizas

L/29

- Macarrones con tomate y queso rallado
- Hamburguesa vegana con pimientos asados
- Fruta del tiempo
- Bocadillo de queso

M/30

- Crema de calabacín
- Pizza margarita
- Fruta del tiempo
- Yogur

X

ALTILLO

J

ALTILLO

V

ALTILLO

L

ALTILLO

M

ALTILLO

X

ALTILLO

J

ALTILLO

V

ALTILLO

L

ALTILLO

M

ALTILLO

X

ALTILLO

J

ALTILLO

V

ALTILLO

L

ALTILLO

M

ALTILLO

X

ALTILLO

J

ALTILLO

V

ALTILLO