



JUNIO | BENJAMIN FRANKLIN (OVOLACTOVEGETARIANO)

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

<p>1P ARROZ SALTEADO CON VERDURITAS (cebolla, puerro, judía verde, zanahoria y champiñones)</p> <p>2P TIMBAL DE CALABACÍN, TOMATE, QUESO DE CABRA Y ESPÁRRAGOS (7)</p> <p>GU ENSALADA DE TEMPORADA</p> <p>PO FRUTA DEL TIEMPO</p> <p style="text-align: right;">1</p>	<p>1P CREMA DE VERDURAS (judía verde, acelgas, zanahoria ,patatas y calabacín)</p> <p>2P MACARRONES CON BOLOÑESA VEGANA (TEMPEH) (1, 5, 6)</p> <p>PO FRUTA DEL TIEMPO</p> <p style="text-align: right;">2</p>	<p>1P JUDÍA VERDE CON PATATAS AL VAPOR</p> <p>2P SALCHICHAS VEGETALES (3)</p> <p>GU BASTONCITOS DE ZANAHORIA EN TEMPURA (1, 6)</p> <p>PO FRUTA DEL TIEMPO</p> <p style="text-align: right;">3</p>	<p>1P ENSALADA DE PASTA VEGETARIANA (1, 3, 7)</p> <p>2P REVUELTO DE HUEVO CON CHAMPIÑONES (3)</p> <p>GU CALABACÍN A LA PLANCHA</p> <p>PO YOGUR (7)</p> <p style="text-align: right;">4</p>	
<p>1P ENSALADILLA RUSA con mayonesa opcional (3)</p> <p>2P ESTOFADO DE SEITÁN (1, 6, 9)</p> <p>GU ARROZ BLANCO</p> <p>PO FRUTA DEL TIEMPO</p> <p style="text-align: right;">7</p>	<p>1P FUSSILIS CON SALSA ALFREDO (queso parmesano y mantequilla) (1, 3, 7, 12)</p> <p>2P HUMMUS CASERO</p> <p>GU ENSALADA DE TEMPORADA</p> <p>PO YOGUR (7)</p> <p style="text-align: right;">8</p>	<p>1P VICHYSOISE (crema de leche, puerros y patatas) (7)</p> <p>2P LASAÑA CASERA DE VERDURAS (gratinada con bechamel) (1, 3, 7)</p> <p>GU ENSALADA DE LA HUERTA (lechuga, pimiento y zanahoria) (12)</p> <p>PO FRUTA DEL TIEMPO</p> <p style="text-align: right;">9</p>	<p>1P GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS (sofrito de cebolla, ajo, pimiento verde y rojo y tomate)</p> <p>2P TORTILLA DE PATATAS CON CEBOLLA (3)</p> <p>GU CALABACÍN A LA PLANCHA</p> <p>PO FRUTA DEL TIEMPO</p> <p style="text-align: right;">10</p>	<p>1P ARROZ CON SALSA DE TOMATE (sofrito casero)</p> <p>2P HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANCHA (1, 6)</p> <p>GU BASTONCITOS DE ZANAHORIA EN TEMPURA (1, 6)</p> <p>PO FRUTA DEL TIEMPO</p> <p style="text-align: right;">11</p>
<p>1P PARRILLADA DE VERDURAS</p> <p>2P PAELLA DE VERDURAS (judía verde, champiñones, zanahorias y guisantes)</p> <p>GU ENSALADA VARIADA</p> <p>PO FRUTA DEL TIEMPO</p> <p style="text-align: right;">14</p>	<p>1P ENSALADA DE LENTEJAS olivas negras, zanahoria y tomate)</p> <p>2P REVUELTO DE HUEVO CON VERDURAS (3)</p> <p>GU ZANAHORIA HERVIDA</p> <p>PO FRUTA DEL TIEMPO</p> <p style="text-align: right;">15</p>	<p>1P CREMA DE ZANAHORIAS (patata y cebolla)</p> <p>2P PIZZA CASERA DE VERDURAS (salsa de tomate, mozzarella, berenjena, cebolla, calabacín, champiñones y aceitunas) (1, 6, 7)</p> <p>PO FRUTA DEL TIEMPO</p> <p style="text-align: right;">16</p>	<p>1P MACARRONES AL GUSTO (dos salsas a escoger) (1, 3, 6, 7, 12)</p> <p>2P TOFU REBOZADO (1, 6)</p> <p>GU PATATAS FRITAS</p> <p>PO FRUTA DEL TIEMPO</p> <p style="text-align: right;">17</p>	<p style="text-align: right;">18</p>
21	22	23	24	25
28	29	30		

Menú validado por dietistas-nutricionistas colegiados de SANED (CAT000409)

ALÉRGENOS:

