

# Menú Vegetariano 1º TRIMESTRE 2022-2023

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

LENTEJAS COMPUESTAS (N)  
MACARRONES CON VERDURAS  
FRUTA NATURAL

6

CREMA DE ZANAHORIAS  
D ALBONDIGAS VEGETALES  
ARROZ VEGETAL  
POSTRE LÁCTEO

7

POTAJE DE BERROS CON GARBANZOS  
TORTILLA ESPAÑOLA  
ENSALADA VARIADA  
FRUTA NATURAL

8

CREMA DE TEMPORADA AROMATIZADA  
AL CURRY  
ESTOFADO DE VERDURAS  
PAPAS AL AJILLO  
POSTRE LÁCTEO

9

SOPA DE LETRAS  
PAELLA DE VERDURAS  
PAPAS GUIADAS  
FRUTA NATURAL

12

CREMA DE BUBANGOS  
D ALBONDIGAS VEGETALES  
ARROZ BLANCO  
FRUTA NATURAL

13

POTAJE DE GARBANZOS  
MACARRONES SALTEADOS CON  
VERDURAS  
POSTRE LÁCTEO

14

SOPA DE FIDEOS  
ROLLITOS DE PRIMAVERA VEGETAL  
PAPAS GUIADAS  
FRUTA NATURAL

15

POTAJE DE JUDIAS BLANCAS  
PISTO DE VERDURAS  
ENSALADA MEDITERRÁNEA  
POSTRE LÁCTEO

16

CREMA CUATRO ESTACIONES  
PIZZA DE VERDURAS  
FRUTA NATURAL

19

RANCHO CANARIO  
SALTEADO DE VERDURAS  
PAPAS AL AJILLO  
FRUTA NATURAL

20

SOPA HORTELANA  
TORTILLA ESPAÑOLA  
ENSALADA VARIADA  
POSTRE LÁCTEO

21

CREMA DE ACELGAS  
PAELLA DE VERDURAS  
FRUTA NATURAL

22

POTAJE DE BERROS CON GARBANZOS  
LASAÑA DE VERDURAS  
POSTRE LÁCTEO

23

CREMA REINA  
HUEVOS REVUELTOS CON ESPINACAS  
PAPAS GUIADAS  
FRUTA NATURAL

26

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA  
VARITAS DE VERDURAS  
ENSALADA CANARIA  
FRUTA NATURAL

27

SOPA DE ESTRELLITAS  
ESTOFADO DE VERDURAS  
PAPAS PANADERAS  
POSTRE LÁCTEO

28

POTAJE DE LENTEJAS  
MACARRONES CON VERDURAS  
FRUTA NATURAL

29

CREMA DE ESPINACAS  
D ALBONDIGAS VEGETALES  
PAPAS GUIADAS  
POSTRE LÁCTEO

30

POTAJE DE HABICHUELAS  
PAELLA DE VERDURAS  
FRUTA NATURAL

AQUÍ SE  
COCINA  
100% CON  
ACEITE  
DE OLIVA

[aprendeacomersano.org](http://aprendeacomersano.org)

STOP FOOD WASTE  
Program 

Be Caring  
**skoolarest**

¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!

FISH  
REVOLUTION

SABOREANDO  
LOS  
MARES

Grow  
FOOD  
BANKS

COMPASS | Scolarest