



Menú Vegano

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
04  Non lectivo	05 Arroz integral con cenoria e pementos Falafel de garavanzos con pementos Ensalada de leituga, cebola e aceitunas (11 e 14) Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	06 Lentellas con verduras (1) Ensalada de garavanzos (14) Ensalada de leituga, tomate e cenoria (14) Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	07 Pizza caseira con tomate natural champiñons e cabaciña(1, 2, 3, 4, 5, 6 e 10) Hamburguesa caseira de soia e cenoria (1, 7, 9 e 10) Ensalada de leituga, millo e aceitunas (11 e 14) Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	08 Macarrons aglio-olio (1, 3, 10 e 12) Boloñesa vexetal de soia (1, 7, 9 e 10) Brécol salteado logur de soia (10) e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)
11 Crema de cabaza e cenoria Albóndegas caseiras de fabas Patacas asadas Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	12 Ensaladilla Seitán á prancha con allo e perexil (1, 7, 9 e 10) Ensalada de tomate, cenoria e millo (14) Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	13  Crema de verduras DÍA DE Tortilla con fariña de garavanzos de pataca (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 13) Ensalada de leituga, cebola e remolacha (14) Postre especial e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	14 Arroz con verduras Guiso de garavanzos, espinacas e patacas logur de soia (10) e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	15  EXCURSIÓN (PICNIC)
18  VERDIPASTA  Falafel de garavanzos con pementos Ensalada de leituga, tomate e cebola (14) logur de soia (10) e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	19 Arroz integral con salsa de tomate Albóndegas de lentellas caseiras (1) Puré de cenoria Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	20 Ensalada de fabas (14) Falliñas veggie (verduras e soia texturizada) Patacas asadas Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	21 Crema de porro e cabaza Tortilla con fariña de garavanzos de pataca (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 13) Ensalada de leituga, cenoria e millo (14) Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	22  Sopa de fideos (1, 3, 10 e 12) Hamburguesa caseira de legumes (1, 7, 9 e 10) Ensalada de leituga, tomate e cebola (14) Postre caseiro e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)
25 Brócoli a caseira Croquetas veganas caseiras (1, 10 e 12) Ensalada de leituga, tomate e cenoria (14) Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	26 Macarrons integrais salteados con champiñons (1, 3, 10 y 12) Boloñesa vexetal de soia (1, 7, 9 e 10) Ensalada de leituga, tomate, espárragos e aceitunas (11 e 14) logur de soia (10) e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	27 Lentellas con verduras (1) Falafel de garavanzos con pementos Patacas asadas Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	28 Paella de verduriñas Hamburguesa caseira de soia e cenoria (1, 7, 9 e 10) Ensalada de tomate, cenoria e millo (14) Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	29 Crema de cabaza, cabaciña e cenoria Xudías verdes con patacas cocidas Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)
01 1. GLUTE 2. LEITE 3. OVO 4. PEIXE 5. MOLUSCOS 6. CRUSTÁCEOS 7. FROITOS SECOS	02 8. CACAHUETE 9. SÉSAMO 10. SOIA 11. ALTRAMUCES 12. SOIA 13. APIO 14. ÓXIDO DE AZUFRE / SULFITOS	03 Froita fresca de tempada (primaveira): maza, plátano/banana, pera, melón e sandía. A froita servida poderá variar en función da dispoñibilidade, garantizando en todo caso que se trata de froita fresca de tempada.	04	05 Marien Rodiño Fariña Técnico Superior en Dietética y Nutrición DNI 35472376 M 