

MES: Noviembre 2022

COLEGIO: COLEGIO ADVENTISTA SAGUNTO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
¡TODOS LOS DÍAS BUFFET DE ESALADA!	1 FESTIVO	2 Arroz integral Salchichas veganas Fruta o lácteo y pan Brown rice Vegan sausages Fruit or dairy dessert and bread	3 Lentejas a la jardinera Tortilla de espinacas con ensalada de lechuga y zanahoria Postre lácteo y pan Vegetables lentils Spinach omelette with lettuce & carrot Dairy dessert and bread	4 Macarrones a la napolitana Lasaña vegetal Fruta de temporada y pan Napolitan macaroni Vegetables lasagna Seasonal Fruit and bread	VE: 2999/717 GT: 18 GS: 4 HC: 115 AZ: 22 PROT: 28 SAL: 3
7 Lentejas estofadas (calabacín, pimiento, tomate, patata) Tortilla de patatas con ensalada de tomate con orégano Postre lácteo y pan Stewed lentils Spanish omelette with tomato with oregano Dairy dessert and bread	8 SOPA CON CALDO VEGETAL Sopa de estrellas Salchichas veganas con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan Star pasta soup Vegan sausages with lettuce & carrot Seasonal Fruit and bread	9 Ensalada completa Arroz con setas Fruta o lácteo y pan Chef salad Rice with mushrooms Fruit or dairy dessert and bread	10 Lacitos con salsa de tomate Hamburguesa vegana con ensalada de lechuga, tomate y maíz Postre lácteo y pan Bow ties with tomato Vegan burger with lettuce salad with tomato and sweetcorn Dairy dessert and bread	11 Crema de puerros Tortilla de calabacín con patatas fritas Fruta de temporada y pan Cream of leek Zucchini omelette with french fries Seasonal Fruit and bread	VE: 2825/676 GT: 19 GS: 2 HC: 105 AZ: 25 PROT: 25 SAL: 2
14 Alubias estofadas con verduras Tortilla de espinacas con ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y pan Braised beans with vegetables Spinach omelette with lettuce & tomatoes Dairy dessert and bread	15 Sopa minestrone Hamburguesa vegana con pimientos asados Fruta de temporada y pan Minestrone soup Vegan burger with roasted peppers Seasonal Fruit and bread	16 Arroz integral con salsa de tomate Berenjena rellena de quinoa y pisto Fruta o lácteo y pan Brown rice with tomato sauce Stuffed aubergine with quinoa and ratatouille Fruit or dairy dessert and bread	17 Garbanzos estofados Ensalada completa Postre lácteo y pan Stewed chickpeas Chef salad Dairy dessert and bread	18 Penne rigate Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan Penne rigate Cheese omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Seasonal Fruit and bread	VE: 2817/674 GT: 13 GS: 2 HC: 116 AZ: 24 PROT: 25 SAL: 2
21 Sopa de verduras con arroz Tortilla francesa con salteado de verduras Postre lácteo y pan Vegetable rice soup French omelette with sautéed vegetables Dairy dessert and bread	22 Macarrones a la napolitana Hamburguesa vegana con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan Napolitan macaroni Vegan burger with lettuce salad with tomato and sweetcorn Seasonal Fruit and bread	23 Garbanzos estofados Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta o lácteo y pan Stewed chickpeas Zucchini omelette with lettuce & carrot Fruit or dairy dessert and bread	24 Paella de arroz integral con verduras Rollito de primavera con zanahoria y cebolla Postre lácteo y pan Brown rice paella with vegetables Spring roll with carrot & onion Dairy dessert and bread	25 Hervido valenciano con huevo duro Albóndigas veganas a la jardinera Fruta de temporada y pan Valencia style boiled vegetables with hard-boiled egg Vegan meatballs with vegetables Seasonal Fruit and bread	VE: 3085/738 GT: 21 GS: 5 HC: 111 AZ: 29 PROT: 29 SAL: 2
28 Ensalada murciana Paella de verduras Postre lácteo y pan Murcian salad Vegetable paella Dairy dessert and bread	29 Crema de verduras Salchichas veganas con patatas panaderas Fruta de temporada y pan Vegetables cream Vegan sausages with roasted potatoes Seasonal Fruit and bread	30 Espirales a la napolitana Tortilla de espinacas con ensalada de lechuga y tomate Fruta o lácteo y pan Napolitan spirals Spinach omelette with lettuce & tomatoes Fruit or dairy dessert and bread			VE: 2812/673 GT: 21 GS: 3 HC: 98 AZ: 28 PROT: 28 SAL: 2