MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: MARZO

COLEGIO: CHAMBERI : VEGETARIANO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
DÍA 2 CREMA DE BUBANGO PASTA SALTEADA CON VERDURAS FRUTA	DÍA 3 POTAJE DE BERROS TOFU ASADO CON ENSALADA MIXTA YOGURT	DÍA 4 CREMA DE VERDURAS ARROZ CON SALSA DE TOMATE HUEVO DURO Y VERDURAS FRUTA	DÍA 5 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA TORTILLA FRANCESA PAPA ARRUGADA YOGUR	DÍA 6 PURÉ DE LA HUERTA CROCANTES DE QUESO ENSALADA FRUTA
DÍA 9 POTAJE DE ACELGAS HAMBURGUESA DE SOJA EN SALSA ARROZ PILAF FRUTA	DÍA 10 CREMA DE ZANAHORIAS ESTOFADO DE TOFU CON VERDURAS YOGURT	DÍA 11 LENTEJAS CON VERDURAS PIZZA DE VERDURAS FRUTA	DÍA 12 CREMA DE BUBANGOS GUISANTES SALTEADAOS CON VERDURAS Y PAPAS GUISADAS YOGURT	DÍA 13 POTAJE DE BERROS HUEVOS REVUELTOS ENSALADA FRUTA
DÍA 16 PURE DE VERDURAS ARVEJAS CON HUEVO DURO Y PAPAS FRUTA	DÍA 17 CREMA DE ACELGAS ROLLITOS DE PRIMAVERA ENSALADA YOGURT	DÍA 18 CREMA DE CALABAZA REVUELTO DE CHAMPIÑONES FRUTA	DÍA 19 CREMA DE BUBANGO TOFU ASADO CON MOJO MENESTRA DE VERDURAS YOGURT	DÍA 20 PURÉ DE ZANAHORIA Y CALABACIN PASTA CON TOMATE FRUTA
DÍA 23 LENTEJAS TORTILLA ESPAÑOLA FRUTA	DÍA 24 CREMA DE ZANAHORIAS HUEVOS REVUELTOS ARROZ YOGURT	DÍA 25 CREMA DE VERDURAS CROCANTES DE QUESO ENSALADA FRUTA	DÍA 26 POTAJE DE LA HUERTA PISTO CON HUEVO DURO PAPAS PARISINAS YOGURT	DÍA 27 PURÉ DE BUBANGO PAELLA DE VERDURAS FRUTA
DÍA 30 CREMA DE ZANAHORIA TOFU A LA PLANCHA TOMATES ALIÑADOS FRUTA	DÍA 31 LENTEJAS CON VERDURAS PIZZA DE VERDURAS YOGURT			*Esta dieta está supervisada y firmada por la dietista titulada Mª Auxiliadora García Encinoso

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES