

# NOVIEMBRE 2022 Menú Vegetariano 2-3



semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1		FESTIVO	2. Menestra de verduras Hamburguesa vegetal Yogur natural	3. Ensalada mixta Lentejas estofadas con arroz y verduras Pera	4. Ensalada de lechugas variadas Arroz con verduras Yogur natural
2	7. Arroz blanco con tomate Tortilla de espárragos Yogur natural	8. Ensalada de lechugas variadas Espaguetis a la carbonara con cebolla y soja texturizada Manzana	9. Brócoli rehogado Seitán a la plancha Yogur natural	10. Ensalada mixta Cocido vegano Plátano	11. Puré de calabaza Tofu encebollado Yogur natural
3	14. Judías verdes rehogadas Tortilla de patatas Yogur natural	15. Ensalada de lechugas variadas Espirales con verduras y soja texturizada. Mandarinas	16. Lombarda rehogada con ajo Hamburguesa vegetal Yogur natural	17. Ensalada de mixta Lentejas estofadas con verduras y mijo Naranja	18. Coliflor rehogada Seitán a la plancha Yogur natural
4	21. Menestra de verduras Tortilla de calabacín Yogur natural	22. Ensalada mixta Macarrones con verduras y soja texturizada Pera	23. Puré de verduras Tofu encebollado Yogur natural	24. Ensalada de lechugas variadas Cocido vegano Mandarinas	25. Ensalada de tomate Arroz con verduras Yogur Natural
5	28. Guisantes encebollados Huevos revueltos Yogur natural	29. Ensalada mixta Espaguetis con verduras y soja texturizada Plátano	30. Ensalada de tomate Cuscús con verduras Hamburguesa en salsa Yogur natural		

**E.I. LUNA LUNERA**

C/ San Sebastián, s/n  
28523 Rivas-Vaciamadrid

Teléfono: 91 666 97 82  
Móvil: 637 219 601  
Correo: [direccion@eilunalunera.es](mailto:direccion@eilunalunera.es)

**\*\* CUALQUIER CAMBIO SE AVISARÁ CON ANTELACIÓN \*\***

