

MARZO 2023 Menú Vegetariano 2-3

INVIERNO

semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1			1. Puré de calabacín Tofu con tomate Mandarina	2. Ensalada mixta Lentejas estofadas con verduras y mijo Pera	3. Ensalada de tomate Patatas guisadas con verduras y quinoa Yogur natural
2	6. Puré de verduras Tortilla de patatas Yogur natural	7. Ensalada mixta Espaguetis con verduras y soja texturizada Manzana	8. Judías verdes rehogadas con patata Hamburguesa vegetal Plátano	9. Ensalada de tomate Cocido vegano Naranja	10. Ensalada mixta Arroz con tomate Tofu encebollado Yogur natural
3	13. Arroz con tomate Tortilla francesa Yogur natural	14. Ensalada mixta Macarrones con verduras y soja texturizada Naranja	15. Guisantes encebollados Tofu con tomate Pera	16. Ensalada de mixta Lentejas estofadas con arroz Mandarina	17. Cuscús con verduras Hamburguesa vegetal Yogur natural
4	Festivo	21. Ensalada mixta Espaguetis a la carbonara con cebolla y soja texturizada Pera	22. Judías verdes rehogadas con patata Tofu encebollado Plátano	23. Ensalada mixta Cocido vegano Naranja	24. Ensalada de tomate Arroz con verduras Yogur Natural
5	27. Brócoli rehogado Tortilla francesa Yogur natural	28. Ensalada mixta Espirales con verduras y soja texturizada Plátano	29. Puré de verduras Tofu con tomate Manzana	30. Ensalada de tomate Lentejas estofadas con verduras Mandarina	31. Ensalada de tomate Patatas guisadas con verduras y quinoa Yogur natural

E.I. LUNA LUNERA

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

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

Teléfono: 91 666 97 82
Móvil: 637 219 601
Correo: direccion@eilunalunera.es

