Enamorado.FM catering

MENU SALUDABLE ESCOLAR NOVIEMBRE 2026 VEGETARIANO

1

DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
-	Macarrones con queso vegano	Crema de verdura	Sopa de vegetal con arroz	Cazuela de fideos con verdura
FESTIVO	Tortilla francesa	Tofu a la plancha en salsa verde	Croquetas de espinacas y queso	Empanadilla vegetal
-	Lechuga	Arroz integral	Verdura al vapor	Ensalada Variada
-	Fruta temporada	Yogurt de soja	Fruta temporada	Yogurt de soja

	E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC
DIA 3	614,28	11,61	30,26	2,99	2,10	5,85	58,13
DIA 4	633,35	16,91	28,58	2,57	2,28	9,36	54,51
DIA 5	609,96	15,22	30,81	3,52	1,86	5,77	53,97
DIA 6	619,40	14,42	32,46	2,93	3,05	24,37	53,12

CENA: ENSALADA+ HUEVO+ FRUTA | CENA: PATATA + HUEVO + FRUTA | CENA: PATATA + CARNE + YOGUR | CENA: VERDURA + HUEVO + FRUTA

2

DIA 9	DIA 10	DIA 11	DIA 11	DIA 12
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Sopa de verduras con arroz	Pasta integral con tomate	Crema de calabacin	Potaje alubia blancas	Estofado de alcachofas y verduras
Revuelto de verdura al ajillo	Tofu marinado al horno	Montadito vegetal / queso y verduras	Tortilla de patatas	San jacobo / bocado vegetal
Fruta temporada	Ensalada variada	Cous cous	Ensalada	Ensalada mixta
	Fruta temporada	Yogurt de soja	Fruta temporada	Fruta temporada

	E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC
DIA 9	603,524	14,7666	29,9889	2,1393	1,472	5,159	55,2445
DIA 10	614,28	11,61	30,26	2,99	2,10	5,85	58,13
DIA 11	633,35	16,91	28,58	2,57	2,28	9,36	54,51
DIA 11	645,0607	12,2351	33,5331	5,8835	2,0539	9,942	54,2318
DIA 12	613,91	11,03	30,32	3,14	2,39	8,88	58,65

CENA: VERDURA + PESCADO + YOGUR | CENA: ENSALADA+ HUEVO+ FRUTA | CENA: PATATA + HUEVO + FRUTA | CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA | CENA: VERDURA + CARNE + YOGUR

3

DIA 16	DIA 17	DIA 18	DIA 19	DIA 20
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Lentejas con verduras	Crema de calabaza	Sopa de verduras con fideos	Cazuela de patatas y vegetales	Macarrones boloñosa
Tortilla francesa	Hamburguesa de lentejas y garbanzos	Bocados vegetales a la cazadora	Ensalada mixta	Libritos / Varitas vegetales empanadas
Ensalada de tomate	Arroz integral al vapor	Ensalada variada	Huevo cocido	Ensalada mixta
Yogurt de soja	Fruta temporada	Fruta temporada	Yogurt de soja	Fruta temporada

	E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC
DIA 16	603,524	14,7666	29,9889	2,1393	1,472	5,159	55,2445
DIA 17	637,71	17,49	24,00	3,49	1,59	6,54	58,51
DIA 18	610,2522	15,7568	28,3247	2,482	2,82583	7,835	55,9185
DIA 19	609,96	15,22	30,81	3,52	1,86	5,77	53,97
DIA 20	615,74	12,02	32,59	4,22	2,39	7,21	55,39

CENA: VERDURA + PESCADO + YOGUR | CENA: ENSALADA + PESCADO + FRUTA | CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGUR | CENA: PATATA + CARNE + YOGUR | CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA

4

DIA 23	DIA 24	DIA 25	DIA 26	DIA 27
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Crema de verdura	Cazuela de patata	Paella de verduras y setas	Crema de calabacin	Arroz con tomate
Pollo al ajillo	Tortilla francesa	Empanadilla / fielete vegetal con queso	Escalope vegetal	Tortila de patata al horno
Arroz al vapor	Ensalada variada	Ensalada	Ensalada	Ensalada de tomate cherry
Fruta temporada	Fruta temporada	Yogurt de soja	Fruta temporada	Fruta temporada

	E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC
DIA 23	619,40	14,42	32,46	2,93	3,05	24,37	53,12
DIA 24	637,71	17,49	24,00	3,49	1,59	6,54	58,51
DIA 25	610,2522	15,7568	28,3247	2,482	2,82583	7,835	55,9185
DIA 26	609,96	15,22	30,81	3,52	1,86	5,77	53,97
DIA 27	610,2522	15,7568	28,3247	2,482	2,82583	7,835	55,9185

CENA: VERDURA + HUEVO + FRUTA | CENA: ENSALADA + PESCADO + FRUTA | CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGUR | CENA: PATATA + CARNE + YOGUR | CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGUR

5

DIA 30	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
LUNES				
Sopa vegetal con fideos	-	-	-	-
Filetes de seitán al horno	-	-	-	-
Patatas al horno	-	-	-	-
Fruta temporada				

	E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC
DIA 30	619,40	14,42	32,46	2,93	3,05	24,37	53,12

CENA: VERDURA + HUEVO + FRUTA

Todos los menús van acompañados de agua suministrada al centro por la empresa abastecedora de la localidad.
FRUTA: Según temporada y proveedores,se suministrará una pieza fruta de temporada
Para la elaboración de nuestros platos se utiliza aceite de oliva virgen extra y sal yodada.
El menú basal no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias .Atendiendo al RD1169/2011, pueden solicitar al personal de la empresa la información de los alergenos.
Menú elaborado Fernando R./AND-371) según pautasde nutrición