

VEGETARIANO



HAGA SUS RESERVAS PARA EL ALMUERZO
AL MENOS UN DÍA HABIL
DE ANTEMANO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		5/1 Horneado de enchilada con queso C Verduras de California Espinaca FRUTA/POSTRE	5/2 Estofado vegetariano de lentejas sobre arroz integral C Verduras de fiesta Calabacín FRUTA/POSTRE	5/3 Frittata vegetal con salsa Papas rojas C Verduras de invierno Pan integral con mantequilla FRUTA/POSTRE
5/6 Albóndigas vegetarianas con salsa marinara y espaguetis integrales Zanahorias C Coliflor FRUTA/POSTRE	5/7 Chili vegetariano sobre arroz integral C Verduras de invierno Espinaca FRUTA/POSTRE	5/8 Lasaña vegetariana Verduras italianas Ejotes con C pimientos rojos Bollo de trigo integral con mantequilla FRUTA/POSTRE	5/9 Burrito de frijoles y queso con salsa de enchilada C Verduras de fiesta Maíz Mexicali FRUTA/POSTRE	5/10 Raviolis de queso con pesto Guisantes y zanahorias C Verduras de California Bollo de trigo integral con mantequilla FRUTA/POSTRE
5/13 Frittata vegetal con salsa Papas rojas C Verduras de invierno Pan integral con mantequilla FRUTA/POSTRE	5/14 + Pasta penne con queso Verduras escandinavas Judías verdes C con pimientos rojos Pan integral con mantequilla FRUTA/POSTRE	5/15 Albóndigas Kofta con salsa Arroz integral Zanahorias C Brócoli FRUTA/POSTRE	5/16 Horneado de enchilada con queso C Verduras de California Espinaca FRUTA/POSTRE	5/17 Estofado vegetariano de lentejas sobre arroz integral C Verduras de fiesta Calabacín FRUTA/POSTRE
5/20 Raviolis de queso con pesto Guisantes y zanahorias C Verduras de California Bollo de trigo integral con mantequilla FRUTA/POSTRE	5/21 Albóndigas vegetarianas con salsa marinara y espaguetis integrales Zanahorias C Coliflor FRUTA/POSTRE	5/22 Chili vegetariano sobre arroz integral C Verduras de invierno Espinaca FRUTA/POSTRE	5/23 Lasaña vegetariana Verduras italianas Ejotes con C pimientos rojos Bollo de trigo integral con mantequilla FRUTA/POSTRE	5/24 Burrito de frijoles y queso con salsa de enchilada C Verduras de fiesta Maíz Mexicali FRUTA/POSTRE
5/27 El Día de los Caídos	5/28 Frittata vegetal con salsa Papas rojas C Verduras de invierno Pan integral con mantequilla FRUTA/POSTRE	5/29 + Pasta penne con queso Verduras escandinavas Judías verdes C con pimientos rojos Pan integral con mantequilla FRUTA/POSTRE	5/30 Albóndigas Kofta con salsa Arroz integral Zanahorias C Brócoli FRUTA/POSTRE	5/31 Horneado de enchilada con queso C Verduras de California Espinaca FRUTA/POSTRE

Todas las comidas se sirven con leche baja en grasa.

2 OPCIONES DE PLATO PRINCIPAL
ALTERNATIVO DIARIO: VEGETARIANO O
ENSALADA DESTACADA DE PLATO PRINCIPAL.

— Vitamina A
C Vitamina C

+ Mayor contenido de sodio