

VEGETARIANO



HAGA SU RESERVA PARA ALMOZAR
POR LO MENOS CON UN DÍA
LABORABLE DE ANTICIPACIÓN.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6/3 Enchiladas de queso al horno C Verduras de California <u>Espinaca</u> FRUTA/POSTRE	6/4 Estofado vegetariano de lentejas sobre arroz integral C Mix fiesta de verduras Calabacín FRUTA/POSTRE	6/5 <i>Frittata</i> de verduras con salsa Papas rojas C Verduras de invierno Panecillo de trigo integral con mantequilla FRUTA/POSTRE	6/6 + <i>Penne</i> al horno con queso <u>Verduras escandinavas</u> Ejotes con C pimiento rojo Panecillo de trigo integral con mantequilla FRUTA/POSTRE	6/7 Albóndigas kofta con salsa sobre arroz integral <u>Zanahoria</u> C Brócoli FRUTA/POSTRE
6/10 Lasaña de verduras <u>Verduras de Italia</u> Ejotes con C pimiento rojo Panecillo de trigo integral con mantequilla FRUTA/POSTRE	6/11 Burrito de frijoles con queso y salsa para enchiladas C Mix fiesta de verduras Maíz mexicano FRUTA/POSTRE	6/12 Macarrones con queso <u>Guisantes y zanahorias</u> C Verduras de California FRUTA/POSTRE	6/13 Boloñesa de tofu con espaguetis integrales <u>Zanahoria</u> Ejotes con pimiento C rojo FRUTA/POSTRE	6/14 Estofado de garbanzos sobre arroz integral C Verduras de invierno <u>Espinaca</u> FRUTA/POSTRE
6/17 Albóndigas kofta con salsa sobre arroz integral <u>Zanahoria</u> C Brócoli FRUTA/POSTRE	6/18 Enchiladas de queso al horno C Verduras de California <u>Espinaca</u> FRUTA/POSTRE	6/19 DÍA DE LA LIBERACIÓN DÍA FESTIVO	6/20 <i>Frittata</i> de verduras con salsa Papas rojas C Verduras de invierno Panecillo de trigo integral con mantequilla FRUTA/POSTRE	6/21 + <i>Penne</i> al horno con queso <u>Verduras escandinavas</u> Ejotes con C pimiento rojo Panecillo de trigo integral con mantequilla FRUTA/POSTRE
6/24 Estofado de garbanzos sobre arroz integral C Verduras de invierno <u>Espinaca</u> FRUTA/POSTRE	6/25 Lasaña de verduras <u>Verduras de Italia</u> Ejotes con C pimiento rojo Panecillo de trigo integral con mantequilla FRUTA/POSTRE	6/26 Burrito de frijoles con queso y salsa para enchiladas C Mix fiesta de verduras Maíz mexicano FRUTA/POSTRE	6/27 Macarrones con queso <u>Guisantes y zanahorias</u> C Verduras de California FRUTA/POSTRE	6/28 Albóndigas vegetarianas con salsa marinara y espaguetis integrales <u>Zanahoria</u> C Coliflor FRUTA/POSTRE

Todas las comidas se sirven con leche parcialmente descremada.

TODOS LOS DÍAS HAY 2 OPCIONES DE PLATO
PRINCIPAL: OPCIÓN VEGETARIANA
O ENSALADA PRINCIPAL RECOMENDADA
(ENSALADA CÉSAR DE POLLO)

Vitamina A
—
C Vitamina C

+ Alto en sodio