

VEGETARIANO



¡HAGA SU RESERVA PARA ALMOZAR
CON AL MENOS UN DÍA LABORABLE
DE ANTICIPACIÓN!

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	10/1 Tofu a la boloñesa con espagueti integral <u>Zanahorias</u> Judías verdes C con pimientos rojos FRUTA/POSTRE	10/2 Guiso de garbanzos y arroz integral C Vegetales de invierno <u>Espinaca</u> FRUTA/POSTRE	10/3 Lasagna de vegetales <u>Vegetales italianos</u> Judías verdes C con pimientos rojos Bollo integral con mantequilla FRUTA/POSTRE	10/4 Burrito de frijoles y queso con salsa de enchilada C Vegetales de fiesta Maíz Mexicali FRUTA/POSTRE
10/7 Guiso vegetariano de lentejas Arroz integral Zucchini C Vegetales de fiesta FRUTA/POSTRE	10/8 Frittata de vegetales con salsa Papas rojas C Vegetales de invierno Bollo integral con mantequilla FRUTA/POSTRE	10/9 + Penne horneado con queso <u>Vegetales escandinavos</u> Judías verdes C con pimientos rojos Bollo integral con mantequilla FRUTA/POSTRE	10/10 Curry de tofu con arroz integral <u>Zanahorias</u> Brócoli C FRUTA/POSTRE	10/11 Enchilada de queso horneada C Vegetales de California <u>Espinaca</u> FRUTA/POSTRE
10/14 DÍA DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS	10/15 Macarrones con queso <u>Guisantes y zanahorias</u> C Vegetales de California FRUTA/POSTRE	10/16 Tofu a la boloñesa con espagueti integral <u>Zanahorias</u> Judías verdes C con pimientos rojos FRUTA/POSTRE	10/17 Guiso de garbanzos y arroz integral C Vegetales de invierno <u>Espinaca</u> FRUTA/POSTRE	10/18 Lasagna de vegetales <u>Vegetales italianos</u> Judías verdes C con pimientos rojos Bollo integral con mantequilla FRUTA/POSTRE
10/21 Enchilada de queso horneada C Vegetales de California <u>Espinaca</u> FRUTA/POSTRE	10/22 Guiso vegetariano de lentejas Arroz integral Zucchini C Vegetales de fiesta FRUTA/POSTRE	10/23 Frittata de vegetales con salsa Papas rojas C Vegetales de invierno Bollo integral con mantequilla FRUTA/POSTRE	10/24 + Penne horneado con queso <u>Vegetales escandinavos</u> Judías verdes C con pimientos rojos Bollo integral con mantequilla FRUTA/POSTRE	10/25 Curry de tofu con arroz integral <u>Zanahorias</u> Brócoli C FRUTA/POSTRE
10/28 Lasagna de vegetales <u>Vegetales italianos</u> Judías verdes C con pimientos rojos Bollo integral con mantequilla FRUTA/POSTRE	10/29 Burrito de frijoles y queso con salsa de enchilada C Vegetales de fiesta Maíz Mexicali FRUTA/POSTRE	10/30 Macarrones con queso <u>Guisantes y zanahorias</u> C Vegetales de California FRUTA/POSTRE	10/31 Tofu a la boloñesa con espagueti integral <u>Zanahorias</u> Judías verdes C con pimientos rojos FRUTA/POSTRE	

Todas las comidas se sirven con leche parcialmente descremada.

DOS OPCIONES DIARIAS DE PLATO PRINCIPAL: ENSALADA VEGETARIANA O DESTACADA (ENSALADA DEL CHEF).

— Vitamina A
C Vitamina C

+ Alto en sodio