

COLEGIO LA PRESENTACION

abril 2023 COLEGIO PRESENTACION OVOLACTOVEGETARIANO



LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Ensalada de lechuga y tomate 	Espirales de colores con tomate 	Champiñón rehogado 	Crema de calabacín 	Ensalada mixta 
Arroz a la cubana 	Huevos revueltos con zanahoria salteada 	Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín) 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Garbanzos con verduras 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Champiñón rehogado 	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento) 	Calabacín a la plancha	Crema de zanahoria
Paella de verduras	Lentejas con zanahoria y cebolla 	Tortilla francesa Ensalada de lechuga y olivas 	Espaguetis con pimiento, zanahoria y cebolla 	Huevos plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Champiñón rehogado 	Macarrones con tomate 	Crema de calabaza	Ensalada de lechuga, tomate y huevo 	Arroz blanco con tomate
Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla) 	Huevos cocidos con ensalada de lechuga y zanahoria 	Hamburguesa casera de garbanzos con ensalada de lechuga y tomate 	Lentejas a la jardinera 	Tortilla francesa con zanahoria salteada 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Salteado de champiñón y cebolla 	Crema de zanahoria	Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes v huevo duro 	Ensalada mixta 	Ensalada mixta 
Lentejas con verduras 	Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Espirales de colores con tomate 	Arroz con verduras (judía verde, calabacín y pimiento) 	Revuelto de champiñones 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Crema de verduras 	Menestra de verduras 			
Hamburguesa vegetal con champiñón 	Alubias blancas al estilo casero (*) 			
Fruta fresca	Yogur de sabores 			
En todos los menús se incluye agua y pan. 				