

MENU OCTUBRE 2015



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES 1	VIERNES 2
			LENTEJAS HIDALGAS (VEG) BUFFÉ DE ENSALADAS	VICHYSOISSE (PUERRO Y PATATA)+PAN BUFFÉ DE ENSALADAS FILETE DE LOMO CON TOMATE(CERDO) ALBÓNDIGAS VEGETALES CON TOMATE(VEG) YOGHURT CASERO
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
SOPA DE FIDEOS BUFFÉ DE ENSALADAS ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS	CREMA DE ZANAHORIA BUFFÉ DE ENSALADAS MERLUZA AL HORNO HAMBURGUESA DE LENTEJAS(VEG)	CREMA DE VERDURAS BUFFÉ DE ENSALADAS ESPAGHETTI INTEGRAL CON BOLOGNESA ESPAGHETTI INTEGRAL CON CALABAZA ASADA(VEG)	SOPA DE LETRAS BUFFÉ DE ENSALADA ALITAS DE POLLO ASADAS SALCHICHAS VEGETALES (VEG)	JUDIAS BLANCAS CON VERDURAS +PAN BUFFÉ DE ENSALADAS KEFFIR DE LECHE DE CABRA
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
	CREMA DE GUISANTES BUFFÉ DE ENSALADAS ALBÓNDIGAS DE TERNERA ALBÓNDIGAS DE LENTEJAS (VEG)	GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS BUFFÉ DE ENSALADAS	SOPA DE FIDEOS BUFFÉ DE ENSALADAS SALMÓN SALVAJE AL HORNO FILETE DE QUINOA (VEG)	CREMA DE CALABAZA +PAN BUFFÉ DE ENSALADAS ARROZ CON SETAS BEBIDA VEGETAL CON CHOCOLATE
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
CREMA DE CALABACIN BUFFÉ DE ENSALADAS CUS CUS INTEGRAL CON VERDURAS	CREMA DE BROCCOLI BUFFÉ DE ENSALADAS PECHUGA DE POLLO AL HORNO FILETE DE CHAMPIÑÓN (VEG)	CREMA DE CALABAZA BUFFÉ DE ENSALADAS ESTOFADO DE TERNERA CON QUINOA ESTOFADO DE VERDURAS CON QUINOA	SOPA DE LETRAS BUFFÉ DE ENSALADAS ARROZ INTEGRAL CON CALABAZA Y SETAS	LENTEJAS HIDALGAS(VEG) +PAN BUFFÉ DE ENSALADAS PANNACOTA VEGANA
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
CREMA DE HORTALIZAS BUFFÉ DE ENSALADAS BULGUR CON VERDURAS ASADAS	SOPA DE FIDEOS BUFFÉ DE ENSALADAS MERLUZA AL HORNO FILETE DE CHAMPIÑÓN (VEG)	CREMA DE CALABACÍN BUFFÉ DE ENSALADA HAMBURGUESA DE TERNERA HAMBURGUESA DE QUINOA (OPCION VEG)	CREMA DE CALABACÍN BUFFÉ DE ENSALADA ALITAS DE POLLO ASADAS SALCHICHAS VEGETALES(VEG)	GARBANZOS ESTOFADOS +PAN BUFFÉ DE ENSALADA

Se informa que dado que toda la comida que ofrecemos es ecológica, a veces podemos tener alguna variación en el suministro a causa de los proveedores. En esas ocasiones el menú podrá cambiar a criterio del cocinero, sustituyendo el plato afectado por otro de similares características nutricionales.

No utilizamos lácteos en la elaboración de las cremas o arroces, sino leches vegetales. No se aliñarán las hamburguesas con huevo y el pan rallado será sin gluten.. Siempre se tendrán en cuenta todos los tipos de intolerancias para desarrollar un plato adecuado a sus necesidades, lo más parecido a lo planeado en el menú.

El cocinero ha decidido hacer los yoghures de forma casera para evitar contaminación por azúcar o conservantes.

Todos nuestros alimentos son de origen ecológico, no usamos OMG. Los aceites utilizados son virgen extra de extracción en frío. Los cereales y las harinas son completos, no utilizamos refinados. No utilizamos azúcar ni sal en ningún alimento.