

MENÚ VEGETARIANO JUNIO 2021 –VEGETARIAN MENU JUNE 2021

THE ENGLISH SCHOOL OF ASTURIAS

LUNES - MONDAY	MARTES – TUESDAY	MIÉRCOLES – WEDNESDAY	JUEVES – THURSDAY	VIERNES - FRIDAY
 	1 GARBANZOS CON ESPINACAS MUSAKA FLAN	2 CREMA DE CALABAZA VERDURAS REBOZADAS FRUTA FRESCA	3 FIDEUA DE VERDURAS GUISANTES CON TOFU Y TOMATE YOGURT	4 ALUBIAS NEGRAS CON ARROZ SALTEADO CAMPESTRE FRUTA FRESCA
	7 MACARRONES CON CALABACIN Y SALSA DE TOMATE TORTILLA DE ESPARRAGOS FRUTA FRESCA	8 LENTEJAS ESTOFADAS COLES DE BRUSELAS A LA LIONESA YOGURT	9 CREMA DE VERDURAS COUS COUS CON VERDURAS FRUTA FRESCA	10 ARROZ CON VERDURAS SALTEADO DE GUISANTES Y CHAMPIÑONES CON ENSALADA YOGURT
14 SOPA DE VERDURAS PIZZA FRESCA DE VERDURAS FRUTA FRESCA	15 ESPAGUETTI CON CHAMPIÑONES ALCACHOFA CON TOFU, PIMIENTOS Y PATATA YOGURT	16 PATATAS GUIADAS TORTITAS MEJICANAS CON VERDURAS Y ENSALADA FRUTA FRESCA	17 GARBANZOS ESTOFADOS SALTEADO DE TOFU MARINADO Y JUDIAS VERDES FRUTA FRESCA	18 ARROZ CON ESPINACAS CACHOPO DE CALABACIN CON ENSALADA PROFITEROLES
21 LENTEJAS ESTOFADAS PISTO DE VERDURAS CON QUINOA FRUTA FRESCA	22 CREMA DE ZANAHORIA Y PUERRO MILHOJAS DE CALABACIN GRATINADO ARROZ CON LECHE	23 ARROZ CON TOMATE VERDURAS A LA ROMANA CON ENSALADA FRUTA FRESCA	24 ESPIRALES CON SALSA DE TOMATE Y QUESO SETAS CON BROCOLI Y AJETES YOGURT	25 POTAJE DE ALUBIAS TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA FRUTA FRESCA
28 MENESTRA DE VERDURAS TOMATES RELLENOS CON ENSALADA DE ARROZ FRUTA FRESCA	29 GARBANZOS ESTOFADOS TOSTA DE BERENJENA Y TOMATE ASADO CON MEMBRILLO YOGURT	30 MACARRONES NAPOLITANA CREMA DE CHAMPIÑONES FRUTA FRESCA		