

MENÚ NOVIEMBRE 2021 - MENU NOVEMBER 2021

MENÚ VEGETARIANO – VEGETARIAN MENU

THE ENGLISH SCHOOL OF ASTURIAS

LUNES - MONDAY	MARTES – TUESDAY	MIÉRCOLES – WEDNESDAY	JUEVES – THURSDAY	VIERNES - FRIDAY
1	2	3	4	5
		<p>SALMOREJO TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA FRUTA FRESCA O TARTA CASERA</p>	<p>ESPIRALES CON BROCOLI COCIDO Y PARMESANO TOFU SALTEADO CHAMPIÑONES Y ALCACHOFAS YOGUR</p>	<p>ENSALADA DE PATATA CON FREJOLES Y TOMATE ARROZ CON PISTO FRUTA FRESCA</p>
6	7	8	9	10
<p>MENESTRA DE VERDURAS LASAÑA DE BERENJENA FRUTA FRESCA</p>	<p>ENSALADA DE GARBANZOS CON PIMIENTOS Y ACEITUNAS PATATA ASADA RELLENA DE ZANAHORIA RALLADA, PUERRO Y QUESO YOGUR</p>	<p>MACARRONES BOLOÑESA DE SOJA HAMBURGUESA DE GARBANZOS CON ENSALADA FRUTA FRESCA</p>	<p>ARROZ TRES DELICIAS (HUEVO, GUISANTES Y ZANAHORIA) TORTILLA DE PIMIENTOS NATILLAS DE CHOCOLATE O FRUTA FRESCA</p>	<p>LENTEJAS ESTOFADAS ALCACHOFAS CON SETAS FRUTA FRESCA</p>
13	14	15	16	17
<p>CREMA DE CALABACÍN TABOULE NATILLAS O FRUTA FRESCA</p>	<p>SALMOREJO CON HUEVO COCIDO PICADO FABAS CON PIÑA EN SU JUGO</p>	<p>SOPA DE VERDURAS CON ESTRELLAS COLIFLOR CON BECHAMEL GRATINADA AL HORNO FRUTA FRESCA</p>	<p>PURE DE VERDURAS, ZANAHORIA Y PATATA PIZZA FRESCA DE CALABACIN Y HUEVO YOGUR</p>	<p>CANELONES DE RICOTTA Y ESPINACA REVUELTO DE ESPINACAS FRUTA FRESCA</p>
20	21	22	23	24
<p>ENSALADA DE PASTA CON TACOS DE QUESO, TOMATE Y CEBOLLA PICADOS QUINOA CON VERDURAS YOGUR</p>	<p>GARBANZOS ESTOFADOS MUSAKA FLAN O FRUTA FRESCA</p>	<p>CREMA DE CALABAZA VERDURAS EN TEMPURA MACEDONIA DE FRUTAS</p>	<p>PIMIENTOS RELLENOS DE BECHAMEL CON PICADA DE TOMATE Y CEBOLLA TORTILLA DE PATATA YOGUR</p>	<p>ALUBIAS NEGRAS CON ARROZ ENSALADA CAPRESE DE TOMATE, MOZARELLA FRESCA Y ALBAHACA FLAN O FRUTA</p>
27	28	29	30	1 DEC
<p>MACARRONES CON BOLOÑESA DE SOJA TEXTURIZADA TORTILLA CALABACÍN Y CEBOLLA FRUTA FRESCA</p>	<p>LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ SALTEADO DE GUISANTES Y CHAMPIÑONES CON ENSALADA YOGHURT</p>	<p>ENSALADA DE VERDURAS ASADAS Y MOZZARELLA ARROZ CON SALSA DE TOMATE FRESCA FRUTA FRESCA</p>	<p>PURÉ DE GARBANZOS Y VERDURAS CACHOPO DE CALABACIN ENSALADA YOGUR</p>	<p>PIZZA FRESCA DE PIMIENTOS Y ACEITUNAS SEITAN AL AJILLO CON PANADERA FRUTA FRESCA O NATILLAS</p>