

Dietas, Alergias e Intolerancias

Vegano

Menú del Comedor | C23-24 | T01

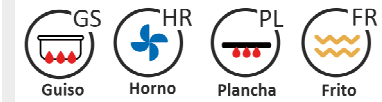
VG1

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>11/sep 16/oct 20/nov</p> <p>Potaje de verduras - GS</p> <p>Arroz con soja y verduras (09) - GS</p> <p>Fruta</p> <p>E: 454,1Kc G: 12,2/1,9g H: 66,9/18,9g P: 17,2g</p>	<p>12/sep 17/oct 21/nov</p> <p>Potaje de lentejas - GS</p> <p>Tortilla española vegana - HR</p> <p>Ensalada de col y zanahoria</p> <p>Postre soja (09)</p> <p>E: 541,0Kc G: 13,6/2,5g H: 60,9/20,6g P: 29,2g</p>	<p>13/sep 18/oct 22/nov</p> <p>Crema de zanahorias - GS</p> <p>Tofu con verduras (14-09) - GS</p> <p>Papas sancochadas - GS</p> <p>Mojo verde (14)</p> <p>Fruta</p> <p>E: 438,8Kc G: 13,4/1,8g H: 54,0/14,6g P: 19,3g</p>	<p>14/sep 19/oct 23/nov</p> <p>Potaje de judías blancas - GS</p> <p>Rollito de primavera (01) - FR</p> <p>Ensalada</p> <p>Fruta</p> <p>E: 410,9Kc G: 6,9/1,4g H: 54,1/18,9g P: 31,1g</p>	<p>15/sep 20/oct 24/nov</p> <p>Crema provenzal - GS</p> <p>Coditos de pasta (01 Tr 09-11) - GS</p> <p>Salsa napolitana - GS</p> <p>Postre soja (09)</p> <p>E: 748,4Kc G: 17,7/2,8g H: 116,8/28,6g P: 12,9g</p>
<p>18/sep 23/oct 27/nov</p> <p>Potaje de berros con judías - GS</p> <p>Estofado de soja con verduras (09-14 Tr 07-13) - GS</p> <p>Fruta</p> <p>E: 437,6Kc G: 7,8/1,5g H: 59,8/18,8g P: 28,4g</p>	<p>19/sep 24/oct 28/nov</p> <p>Crema de calabacín y coliflor - GS</p> <p>Espaguetis (01 Tr 09-11) - GS</p> <p>Salsa napolitana - GS</p> <p>Postre soja (09)</p> <p>E: 747,2Kc G: 17,0/3,4g H: 114,6/28,1g P: 26,8g</p>	<p>20/sep 25/oct 29/nov</p> <p>Garbanzos con espinacas - GS</p> <p>Tortilla española vegana - HR</p> <p>Ensalada con aguacate</p> <p>Fruta</p> <p>E: 488,4Kc G: 10,4/0,8g H: 59,8/18,0g P: 24,1g</p>	<p>21/sep 26/oct 30/nov</p> <p>Crema de zanahorias - GS</p> <p>Tofu con verduras (14-09) - GS</p> <p>Arroz integral (50%) - GS</p> <p>Fruta</p> <p>E: 592,2Kc G: 18,0/4,6g H: 70,7/16,5g P: 17,3g</p>	<p>22/sep 27/oct 01/dic</p> <p>Potaje de verduras - GS</p> <p>Tempura de verduras (01) - FR</p> <p>Papas aliñadas (14) - HR</p> <p>Postre soja (09)</p> <p>E: 656,8Kc G: 25,8/4,1g H: 77,3/22,3g P: 13,5g</p>
<p>25/sep 30/oct 04/dic</p> <p>Crema de espinacas - GS</p> <p>Rollito de primavera (01) - FR</p> <p>Menestra de verduras - GS</p> <p>Fruta</p> <p>E: 497,4Kc G: 18,9/4,9g H: 48,1/16,6g P: 18,6g</p>	<p>26/sep 31/oct 05/dic</p> <p>Crema de calabaza y batata - GS</p> <p>Tortilla española vegana - HR</p> <p>Ensalada</p> <p>Postre soja (09)</p> <p>E: 528,5Kc G: 11,8/2,3g H: 61,3/20,8g P: 29,2g</p>	<p>27/sep 01/nov 06/dic</p> <p>Potaje de verduras - GS</p> <p>Tofu con verduras (14-09) - GS</p> <p>Papas sancochadas - GS</p> <p>Mojo cilantro (14)</p> <p>Fruta</p> <p>E: 431,9Kc G: 11,0/0,9g H: 58,5/18,2g P: 22,0g</p>	<p>28/sep 02/nov 07/dic</p> <p>Potaje de lentejas - GS</p> <p>Plumas de pasta (01 Tr 09-11) - GS</p> <p>Salsa napolitana - GS</p> <p>Fruta</p> <p>E: 704,2Kc G: 13,5/1,2g H: 122,1/23,4g P: 12,9g</p>	<p>29/sep 03/nov 08/dic</p> <p>Crema cuatro estaciones - GS</p> <p>Varitas de verduras (01) - FR</p> <p>Zanahorias - GS</p> <p>Postre soja (09)</p> <p>E: 544,5Kc G: 17,5/3,9g H: 68,4/25,5g P: 24,6g</p>
<p>02/oct 06/nov 11/dic</p> <p>Potaje de colinos - GS</p> <p>Arroz con soja y verduras (09) - GS</p> <p>Fruta</p> <p>E: 458,0Kc G: 8,7/0,7g H: 74,4/18,1g P: 17,1g</p>	<p>03/oct 07/nov 12/dic</p> <p>Crema de zanahorias - GS</p> <p>Tofu con champiñones (09-14 Tr 07-13) - GS</p> <p>Papas sancochadas - GS</p> <p>Postre soja (09)</p> <p>E: 527,7Kc G: 19,9/6,1g H: 54,9/18,9g P: 24,5g</p>	<p>04/oct 08/nov 13/dic</p> <p>Potaje de judías blancas - GS</p> <p>Croquetas de verduras - FR</p> <p>Ensalada</p> <p>Fruta</p> <p>E: 521,7Kc G: 19,8/5,1g H: 70,7/20,0g P: 12,9g</p>	<p>05/oct 09/nov 14/dic</p> <p>Potaje de verduras - GS</p> <p>Pisto de verduras - GS</p> <p>Papas arrugadas - GS</p> <p>Mojo rojo (14)</p> <p>Fruta</p> <p>E: 434,6Kc G: 11,1/0,9g H: 58,9/18,3g P: 22,1g</p>	<p>06/oct 10/nov 15/dic</p> <p>Crema calabacín, apio y puerro (10) - GS</p> <p>Tortilla española vegana - HR</p> <p>Ensalada de col y zanahoria</p> <p>Postre soja (09)</p> <p>E: 522,4Kc G: 14,2/2,5g H: 54,3/20,6g P: 26,2g</p>
<p>09/oct 13/nov 18/dic</p> <p>Potaje de lentejas - GS</p> <p>Burger vegana con tomate (09) - HR</p> <p>Arroz integral (50%) - GS</p> <p>Fruta</p> <p>E: 618,1Kc G: 17,1/5,5g H: 91,3/18,5g P: 20,8g</p>	<p>10/oct 14/nov 19/dic</p> <p>Crema de zanahorias y brocoli - GS</p> <p>Tofu con verduras (14-09) - GS</p> <p>Papas sancochadas - GS</p> <p>Vinagreta de limón (14)</p> <p>Postre soja (09)</p> <p>E: 519,5Kc G: 13,8/2,0g H: 62,8/20,8g P: 25,3g</p>	<p>11/oct 15/nov 20/dic</p> <p>Potaje de verduras - GS</p> <p>Tortilla española vegana - HR</p> <p>Ensalada</p> <p>Fruta</p> <p>E: 480,6Kc G: 11,6/2,3g H: 54,7/18,7g P: 22,6g</p>	<p>12/oct 16/nov 21/dic</p> <p>Crema de espinacas - GS</p> <p>Verduras asadas - HR</p> <p>Papas fritas - FR</p> <p>Fruta</p> <p>E: 654,1Kc G: 28,7/2,5g H: 52,7/14,5g P: 27,6g</p>	<p>13/oct 17/nov 22/dic</p> <p>Crema de calabaza y coliflor - GS</p> <p>Pizza de tofu y queso vegano (09) - HR</p> <p>Postre soja (09)</p> <p>E: 545,3Kc G: 14,0/4,4g H: 77,9/22,1g P: 22,5g</p>

Alérgenos y Trazas



Técnicas Culinarias



Nutrición



Si almuerzas	entonces cena
Pasta-Arroz	Verduras
Verduras	Pasta-Arroz
Carne	Pescado o Huevo
Pescado	Carne o Huevo
Huevo	Pescado o Huevo
Fruta	Lácteo o Fruta
Lácteo	Fruta

El menú se acompaña de **gofio de mijo** para potajes y cremas, **aceite de oliva virgen** y **vinagre de vino** para ensaladas, **queso** para pastas, **pan blanco e integral** y **agua**. Para cocinar empleamos **aceite de girasol alto oleico** y **sal yodada**. **No usamos caldos concentrados, potenciadores del sabor o espesantes artificiales**. **La programación del menú puede variar por causas justificadas** con el fin de adaptarnos a las condiciones del mercado, materias primas o de la propia elaboración. **Nuestro Departamento de Calidad** está formado por profesionales acreditados en **Dietética, Nutrición y Seguridad Alimentaria**.

CATERING CARBEN
 RGSEAA: 26.05633-GC
 www.cateringcarben.com

