

Adaptación MENÚ 2: Ovolacteovegetariano							
Momento del día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Pan integral con tomate y aguacate 1 vaso de leche	Vaso de leche cereales integrales (sin azúcares añadidos)	Pan integral con rodajas de tomate y queso fresco	Vaso de leche cereales integrales (sin azúcares añadidos)	Pan integral con tmozarella, tomate a rodajas y aceite de oliva 1 vaso de leche	Vaso de leche cereales integrales (sin azúcares añadidos)	Pan integral con queso fresco y compota de manzana
Media-Mañana	Pera con nueces	Mandarinas con nueces	Manzana y nueces	Pera y nueces	Naranja y nueces	Manzana y nueces	Pera y nueces
Comida	Espinacas al ajillo con patata	Plato combinado: arroz con verduritas (cebolla, pimiento, calabacín) con trocitos de heura tipo paella	Ensalada con tomate, zanahoria, manzana y pipas de calabaza	Calçots al horno con patata	Ensalada garbanzos de zanahoria, lechuga, tomate, remolacha, tomate y olivas rellenas	Pasta integral con soja texturizada, calabacín, cebolla y salsa de tomate casera	Ensalada con tomate, zanahoria, manzana y pipas de calabaza
	Filete de tofu de hierbas a la plancha		Judías blancas pintas	Huevo al horno			Lentejas con verduritas
	Fresas	Manzana	Fresas	Pera	Naranja	Pera	Fresas
Merienda	Yogur natural con trocitos de manzana natural	queso fresco con miel	Batido de yogur, pera y canela	Yogur natural con trocitos de plátano	queso fresco con miel	Batido de leche, plátano y cacao puro	Yogur natural con canela
Cena	Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y almendras	Tartar de verduritas: Tomate, aguacate, cebolla, remolacha, quinoa	Crema de Calabacín con trocitos de queso semi	Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate, nueces, pimiento	Brócoli verde con patata	Plato combinado de ensalada con tomate, zanahoria, lechuga, cebolla, arroz y trocitos de huevo duro	Judía verde salteada
	Tortilla de espárragos trigueros con guarnición de arroz basmati	Seitan con zanahoria y calabacín (hecho al horno o al microondas con zanahoria, cebolla, calabacín, limón)	Revoltito de champiñones	Tortillas mejicanas de verduritas (pimientos verde, rojo, cebolla, trocitos de queso semi)	Tofu marinado con salsa de soja		Tempeh a la plancha con quinoa
	Pera	Mandarinas	yogur	Yogur	Manzana	Mandarinas	Pera

Distribución alimentos patrón:

COMIDA						
Verdura	Verdura	Ensalada	Verdura	Ensalada	Verduras	Ensalada
Patata	Arroz		Pasta		Pasta	
Tofu	Heura	Legumbres	Huevo	Legumbres	Soja texturizada	Legumbres
Fruta		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
CENA						
Ensalada	Ensalada	Verdura	Ensalada	Verdura	Enslada	Verdura
Arroz	udocereals/Cereales	Patata	Pan/cereales	Patata	Arroz	Pseuocerasl
Huevo	seitan	Huevo	Queso	Tofu	Huevo	Tempeh
Yogur/ Fruta	Yogur/ Fruta	Yogur/ Fruta	Fruta	Yogur/ Fruta	Yogur/ Fruta	Yogur/ Fruta