

VEGETARIANO



HAGA SU RESERVACIÓN PARA
ALMOZAR CON AL MENOS UN
DÍA HÁBIL DE ANTICIPACIÓN.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
12/2 Albóndigas Kofta con salsa Arroz integral Guisantes C Coliflor FRUTA/POSTRE	12/3 + Penne horneado con queso <u>Vegetales escandinavos</u> Judías verdes C con pimientos rojos Bollo integral con mantequilla FRUTA/POSTRE	12/4 Curry de tofu con arroz integral <u>Zanahorias</u> C Brócoli FRUTA/POSTRE	12/5 Enchilada de queso horneada C Vegetales de California <u>Espinaca</u> FRUTA/POSTRE	12/6 Guiso vegetariano de lentejas Arroz integral Zucchini C Vegetales de fiesta FRUTA/POSTRE
12/9 Macarrones con queso <u>Guisantes y zanahorias</u> C Vegetales de California FRUTA/POSTRE	12/10 Tofu a la boloñesa con espagueti integral <u>Zanahorias</u> Judías verdes C con pimientos rojos FRUTA/POSTRE	12/11 Guiso de garbanzos y arroz integral C Vegetales de invierno <u>Espinaca</u> FRUTA/POSTRE	12/12 Lasagna de vegetales <u>Vegetales italianos</u> Judías verdes C con pimientos rojos Bollo integral con mantequilla FRUTA/POSTRE	12/13 Burrito de frijoles y queso con salsa de enchilada C Vegetales de fiesta Maíz Mexicali FRUTA/POSTRE
12/16 Guiso vegetariano de lentejas Arroz integral Zucchini C Vegetales de fiesta FRUTA/POSTRE	12/17 Albóndigas Kofta con salsa Arroz integral Guisantes C Coliflor FRUTA/POSTRE	12/18 + Penne horneado con queso <u>Vegetales escandinavos</u> Judías verdes C con pimientos rojos Bollo integral con mantequilla FRUTA/POSTRE	12/19 Curry de tofu con arroz integral <u>Zanahorias</u> C Brócoli FRUTA/POSTRE	12/20 Enchilada de queso horneada C Vegetales de California <u>Espinaca</u> FRUTA/POSTRE
12/23 Risotto de champiñones Tomates guisados C Brócoli FRUTA/POSTRE	12/24 NOCHE BUENA	12/25 DÍA DE NAVIDAD	12/26 Guiso de garbanzos y arroz integral C Vegetales de invierno <u>Espinaca</u> FRUTA/POSTRE	12/27 Lasagna de vegetales <u>Vegetales italianos</u> Judías verdes C con pimientos rojos Bollo integral con mantequilla FRUTA/POSTRE
12/30 Enchilada de queso horneada C Vegetales de California <u>Espinaca</u> FRUTA/POSTRE	12/31 Guiso vegetariano de lentejas Arroz integral Zucchini C Vegetales de fiesta FRUTA/POSTRE			

Todas las comidas se sirven con leche parcialmente descremada.

DOS OPCIONES DIARIAS DE PLATO PRINCIPAL:
VEGETARIANO O ENSALADA COMO PLATO PRINCIPAL (ENSALADA LOUIE DE MARISCOS CON IMITACIÓN DE CANGREJO)

— Vitamina A
C Vitamina C

+ Alto en sodio