PALACIO DE GRANDA

Menú Vegetariano

Octubre / October

2021 - 22

ALIMENTAMOS
EXPERIENCIAS
SALUDABLES

WE NURTURE
HEALTHY
EXPERIENCES

1969 - 2019

ausolan

www.ausolan.com

ISO 9001
BUREAU VERITAS
Certification

OCTUBRE

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1 Kcal.812 Hc.93 Lip.38 Prot.24 CREMA DE ZANAHORIA Y PUERRO HAMBURGUESA VEGETAL *Patata asada* FRUTA FRESCA VARIADA
4 Kcal.769 Hc.96 Lip.44 Prot.32 PATATAS A LA MARINERA CUSCÚS CON VEGETALES *Ensalada de lechuga y zanahoria* FRUTA FRESCA VARIADA	**5** Kcal.784 Hc.134 Lip.33 Prot.33 PAELLA VALENCIANA BROCOLI AL AJILLO *Ensalada de lechuga* YOGUR/ FRUTA	**6** Kcal.744 Hc.95 Lip.31 Prot.26 GARBANZOS VEGANOS TORTILLA DE CHAMPIÑONES *Calabacín Orly* FRUTA FRESCA VARIADA	**7** Kcal.785 Hc.90 Lip.30 Prot.24 CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES PASTA CON ALCACHOFA Patatas fritas FRUTA FRESCA VARIADA	**8** Kcal.795 Hc.99 Lip.17 Prot.39 NEGRITOS CON ARROZ WOK DE VERDURAS *Ensalada de lechuga y tomate* YOGUR/ FRUTA
11 Kcal.760 Hc.107 Lip.20 Prot.17 ARROZ CON TOMATE LENTEJAS CON ARROZ *Ensalada de lechuga y tomate* YOGUR/ FRUTA	**12** NO LECTIVO	**13** Kcal.798 Hc.86 Lip.33 Prot.42 CANELONES DE ESPINACAS TORTILLA DE PATATA *Verduritas* FRUTA FRESCA VARIADA	**14** Kcal.683 Hc.109 Lip.22 Prot.20 FABAS VEGANAS CROQUETAS DE HONGOS *Ensalada de lechuga y maíz* YOGUR/ FRUTA	**15** Kcal.699 Hc.67 Lip.25 Prot.37 ENSALADA DE PASTA VEGANA ALBONDIGAS VEGANAS *Patata al horno* MACEDONIA
18 Kcal.814 Hc.105 Lip.29 Prot.39 ESPAGUETI CON TOMATE Y ORÉGANO TORTILLA PAISANA *Ensalada* YOGUR/ FRUTA	**19** Kcal.782 Hc.123 Lip.26 Prot.27 MENESTRA DE VERDURAS PATATAS AL HORNO CON QUESO *Ensalada de tomate* FRUTA FRESCA VARIADA	**20** Kcal.639 Hc.71 Lip.22 Prot.40 ENSALADA DE PASTA CON VINAGRETA DE ALBAHACA HAMBURGUESA VEGANA *Patatas fritas* YOGUR/ FRUTA	**21** Kcal.784 Hc.134 Lip.33 Prot.33 ARROZ CON QUINOA ENSALADA CAPRESE FRUTA FRESCA VARIADA	**22** Kcal.742 Hc.91 Lip.12 Prot.22 FABES PINTES CON ARROZ COLIFLOR GRATINADA YOGUR/ FRUTA
25 Kcal.723 Hc.103 Lip.18 Prot.34 WOK DE VERDURAS MILANESA DE TOFU *Ensalada* FRUTA FRESCA VARIADA	**26** Kcal.745 Hc.92 Lip.29 Prot.32 PASTA NAPOLITANA ALBONDIGAS VEGETALES *Patatas fritas* YOGUR/ FRUTA	**27** Kcal.735 Hc.106 Lip.7 Prot.14 ARROZ CANTONÉS CON GUISANTES Y ZANAHORIAS TORTILLA DE PATATA *Ensalada tricolor* FRUTA FRESCA VARIADA	**28** Kcal.799 Hc.84 Lip.56 Prot.54 MILHOJAS DE CALABACÍN HUMMUS DE LENTEJAS CON PALITOS DE ZANAHORIA ACTIMEL/ FRUTA	**29** NO LECTIVO

Este menú podrá sufrir modificaciones en caso necesario para adecuarse a la especial situación en la que nos encontramos.

OCTOBER

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
				1 Kcal.728 Hc.94 Lip.18 Prot.39 CREAM OF VEGETABLE SOUP VEGAN BURGUER *Potatoes* FRUIT
4 Kcal.769 Hc.96 Lip.44 Prot.32 POTATO STEW WITH FISH COUSCOUS WITH VEGETABLES *Salad* FRUIT	**5** Kcal.784 Hc.134 Lip.33 Prot.33 VEGAN PAELLA BROCOLI WITH GARLIC *Salad* DAIRY/FRUIT	**6** Kcal.744 Hc.95 Lip.31 Prot.26 CHICKPEA STEW MUSHROOM OMELETTE *Orly pumpkin* DAIRY/FRUIT	**7** Kcal.785 Hc.90 Lip.30 Prot.24 PUMPKIN CREAM WITH PICATOSTES PASTA WITH ARTICHOKE *Potatoes* FRUIT	**8** Kcal.795 Hc.99 Lip.17 Prot.39 BLACK BEANS WITH RICE MIXED VEGETABLES *Salad* DAIRY/FRUIT
11 Kcal.760 Hc.107 Lip.20 Prot.17 RICE WITH TOMATO SAUCE LENTILS WITH RICE *Salad* DAIRY/FRUIT	**12** NOT SCHOOL	**13** Kcal.798 Hc.86 Lip.33 Prot.42 SPINACH CANNELLONI SPANISH OMELETTE *Vegetables* FRUIT	**14** Kcal.683 Hc.109 Lip.22 Prot.20 VEGAB STEWS MUSHROOM CROQUETTES *Salad* DAIRY/FRUIT	**15** Kcal.699 Hc.67 Lip.25 Prot.37 VEGAN PASTA SALAD STEWED MEATBALLS *Baked potatoes* FRUIT SALAD
18 Kcal.814 Hc.105 Lip.29 Prot.39 SPAGHETTI WITH TOMATO AND EGGPLANT SPANISH OMELETTE *Salad* DAIRY / FRUIT	**19** Kcal.782 Hc.123 Lip.26 Prot.27 MIXED VEGETABLES BAKED POTATOES *Salad* FRUIT	**20** Kcal.639 Hc.71 Lip.22 Prot.40 PASTA SALAD VEGAN BURGUER *Potatoes* DAIRY / FRUIT	**21** Kcal.784 Hc.134 Lip.33 Prot.33 VEGAN RICE WITH QUINOA CAPRESE SALAD FRUIT	**22** Kcal.742 Hc.91 Lip.12 Prot.22 RED BEANS WITH RICE GRATED CAULIFLOWER DAIRY / FRUIT
25 Kcal.723 Hc.103 Lip.18 Prot.34 MIXED VEGETABLES MILANESA FROM TOFU *Salad* FRUIT	**26** Kcal.745 Hc.92 Lip.29 Prot.32 NAPOLITAN PASTA VEGAN MEATBALLS IN SAUCE *Potatoes* DAIRY/FRUIT	**27** Kcal.735 Hc.106 Lip.7 Prot.14 RICE WITH VEGETABLES SPANISH OMELETTE *Beet salad* FRUIT	**28** Kcal.799 Hc.84 Lip.56 Prot.54 PUMPKIN MILLE-SHEETS LENTIL HUMUS WITH CARROT STICKS DAIRY/FRUIT	**29** NOT SCHOOL

This menu may undergo modifications if necessary to adapt to the special situation in which we find ourselves.

CEREALES INTEGRALES Y DESAYUNO

El desayuno está considerada la ingesta más importante del día, ya que, tras muchas horas de descanso, activa nuestro metabolismo para empezar el día.

Hay estudios que demuestran que un desayuno diario y equilibrado mejora el rendimiento físico e intelectual, favorece la memoria, la concentración y las capacidades de creatividad, controla la obesidad y aumenta el buen humor.

Un desayuno equilibrado debe aportar entre un cuarto y un tercio de la energía y nutrientes necesarios diariamente, así como tres grupos de alimentos: lácteos (que aportan calcio), fruta (que aporta vitaminas) y cereales (que aportan energía).

Los mejores cereales son integrales porque al tener más fibra nos da una mayor sensación de saciedad y aportan nutrientes. Los alimentos con un alto contenido en fibra deben masticarse más, de esta manera producimos más salivación lo que favorece la higiene dental. También ayudan a controlar los niveles de colesterol, protegen el corazón, reducen el azúcar en la sangre y mejoran el tránsito intestinal.

Algunos ejemplos de desayuno podrían ser tomar en casa leche con cereales integrales y un puñado de frutos secos y en la escuela complementarlo con una pieza de fruta natural. Otra opción es tomar en casa yogur con fruta troceada natural y en la escuela un bocadillo de pan integral con queso. Otra idea es desayunar pan integral con jamón curado en casa y una pieza de fruta en la escuela

WHOLE CEREALS AND BREAKFAST

Breakfast is considered the most important intake of the day, since, after many hours of rest, it activates our metabolism to start the day.

Studies have shown that a balanced daily breakfast improves physical and intellectual performance, promotes memory, concentration and creativity, controls obesity and increases good humor.

A balanced breakfast should provide between a quarter and a third of the energy and nutrients needed daily, as well as three food groups: dairy (which provide calcium), fruit (which provides vitamins) and cereals (which provide energy).

The best cereals are whole because having more fiber gives us a greater feeling of satiety and provide nutrients. Foods with a high fiber content should be chewed more, in this way we produce more salivation, which favors dental hygiene. They also help control cholesterol levels, protect the heart, lower blood sugar, and improve intestinal transit.

Some examples of breakfast could be to have milk at home with whole grains and a handful of nuts and at school to complement it with a piece of natural fruit. Another option is to have yogurt with natural chopped fruit at home and a sandwich of whole wheat bread with cheese at school. Another idea is to have whole wheat bread for breakfast with home-cured ham and a piece of fruit at school.

ausolan

www.ausolan.com

MONDRAGON

SENTIDO HUMANO DEL TRABAJO

Finanzas
Industria
Distribución
Conocimiento