

# DISEÑO DE MENÚ OVOLACTOVEGETARIANO

Este documento se corresponde exactamente a las instrucciones incluidas en los pliegos técnicos que se exigieron cumplir a las empresas adjudicatarias del último concurso público lanzado por el Departamento de Educación, Política lingüística y Cultura para cubrir el servicio de comedor de los centros escolares públicos. Por tanto, no es nuestra propuesta sino las recomendaciones que da la administración y que deberían cumplirse.

El menú ovolactovegetariano además de incluir cereales (pasta, arroz, pan...), legumbres, patatas, frutas frescas, frutos secos y aceite permite la inclusión en la dieta, de algunos alimentos de origen animal como los huevos y lácteos (leche y sus derivados). Este menú no incluye carne, ni pescado o marisco, ni productos que los contengan.

En términos generales, se trata de ofrecer un plato ligero (cremas, ensaladas, arroces, pastas, sopa, verduras, etc.) y un plato que represente el principal aporte proteico de la comida (legumbre, huevos, productos fermentados de cereales y soja...) acompañados de un postre (lácteo o fruta) y pan.

En el caso de que exista un o una comensal de menú ovolactovegetariano que requiera además una dieta para necesidades nutricionales especiales (alergia o intolerancia) que pueda comprometer el aporte de macro y micronutrientes se dará prioridad a las necesidades derivadas de la patología frente al menú ovolactovegetariano.

La elaboración del Menú Ovolactovegetariano se deberá realizar utilizando como base el patrón descrito en la siguiente tabla:

## MODELO DE MENÚ OVOLACTOVEGETARIANO

A continuación se detallan a modo de ejemplo algunas de las posibles variedades de platos que se pueden ofertar en el menú ovolactovegetariano:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Arroz Tortilla de... Fruta Pan	Crema de verdura Legumbres con verduras Lácteo Pan	Pasta Preparado de soja Fruta Pan	Ensalada variada Huevos Lácteo Pan	Sopa de arroz, pasta, minestrone Legumbres con verduras Fruta Pan

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Patatas Preparado de soja Lácteo Pan	Sopa de arroz, pasta, minestrone Tortilla de... Fruta Pan	Ensalada variada Legumbres con verdura Lácteo Pan	Arroz Preparado vegetal Fruta Pan	Verdura entera Legumbres con verduras Lácteo Pan

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Pasta Tortilla de... Fruta Pan	Ensalada variada Legumbres con verduras Lácteo Pan	Verdura entera Huevos Fruta Pan	Sopa de arroz, pasta, minestrone Legumbres con verduras Lácteo Pan	Patatas Preparado de soja Fruta Pan

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Ensalada variada Legumbres con verduras Lácteo Pan	Arroz Tortilla de... Fruta Pan	Verdura entera Preparado de soja Lácteo Pan	Sopa de arroz, pasta, minestrone Legumbres con verduras Fruta Pan	Crema de verdura Tortilla de Lácteo Pan

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Patatas Preparado de soja Lácteo Pan	Sopa de arroz, pasta, minestrone Tortilla de... Fruta Pan	Ensalada variada Legumbres con verdura Lácteo Pan	Arroz Preparado vegetal Fruta Pan	Verdura entera Legumbres con verduras Lácteo Pan

<p><b>ARROCES Y PASTAS</b></p> <p>Arroz con tomate, paella vegetal, pasta con tomate y queso, pasta salteada con verduras, lasaña de verduras con queso, canelones de verduras con bechamel...</p>	<p><b>ENSALADA VARIADA</b></p> <p>Se recomienda incluir además de lechuga, 3 o 4 de los siguientes ingredientes: cebolla, zanahoria, patata, tomate, queso fresco, arroz, pasta, huevo cocido..</p>
<p><b>VERDURAS ENTERAS</b></p> <p>Vainas con patatas, espinacas rehogadas con patatas, menestra de verduras, acelgas con refrito, guisantes rehogados...</p>	<p><b>CREMA DE VERDURAS</b></p> <p>Crema de calabaza, de guisantes, de zanahoria, de puerros, de calabacín, de espinacas...</p>
<p><b>SOPAS</b></p> <p>Sopa de pasta (con o sin huevo), de arroz, minestrone...</p>	<p><b>PATATAS</b></p> <p>Patatas guisadas, porrusalda, patatas en salsa...</p>
<p><b>TORTILLAS</b></p> <p>Tortilla de patata, de champiñones, de calabacín...</p>	<p><b>HUEVOS</b></p> <p>Huevos con tomate, huevos con bechamel...</p>
<p><b>PREPARADOS DE SOJA/VEGETALES</b></p> <p>Salchichas y hamburguesas de vegetales con verduras, con pimientos, con patatas fritas, con puré de patata, seitán en salsa de verduras...</p>	<p><b>LEGUMBRES</b></p> <p>Lentejas, alubias, garbanzos con verduras, potaje de soja, lentejas con arroz, garbanzos con espinacas...</p>
<p><b>LÁCTEOS Y DERIVADOS</b></p> <p>Yogur, queso fresco, natillas...</p>	<p><b>FRUTA FRESCA</b></p> <p>Manzana, pera, naranja, kiwi...</p>