

INFORME ADAPTACIÓN SIN CARNE:

DE 2 A 10 AÑOS:

- 4-10 cambio espaguetis boloñesa por espaguetis con verduras.
- 4-10 cambio el pastel de carne por pescado al horno.
- 5-10 en lugar de paella valenciana, ofrecer hervido de judías verdes, patata, zanahoria y cebolla.
- 6-10 cambio el lomo a la plancha por pescado en salsa verde.
- 8-10 cambio el arroz a la milanesa por arroz con verduras.
- 13-10 cambio el guisado de patatas con costillas a guisado de patatas con verduras.
- 13-10 cambio el jamón cocido por queso.
- 14-10 cambio la sopa cubierta por lasaña de verduras.
- 15-10 cambio albóndigas de carne en salsa con ensalada por revuelto de espinacas.
- 18-10 cambio pechuga de pollo por huevos al horno.
- 19-10 cambio el jamón cocido por atún.
- 20-10 cambio las hamburguesas de pollo por pescado al horno.
- 20-10 cambio el pan con atún por pan con queso.
- 22-10 cambio el arroz 'en fèsols i naps' por ensaladilla rusa. También se puede ofrecer arroz con verduras.
- 25-10 cambio el jamón cocido por queso de untar.
- 26-10 cambio el arroz al horno por judías estofadas con verduras.
- 27-10 cambio los espaguetis carbonara por crema de calabaza.
- 27-10 cambio el pan con atún por pan con queso.
- 28-10 ofrecer musaka sin carne o garbanzos con verduras, por ejemplo.
- 28-10 cambio el cocido por pescado en salsa verde.
- 28-10 cambio el queso por atún.
- 29-10 cambio el arroz con pollo y verduras por gazpacho andaluz.

INFORME ADAPTACIÓN SIN CARNE:

DE 10 A 18 AÑOS:

La adaptación sin carne del menú buffet irá encaminada a que, al menos, uno de los primeros y dos de los segundos sean aptos.

- Suprimo los fiambres.
- 6-10 añado huevos al horno.
- 13-10 cambio guisado de patatas con costillas por guisado de patatas con verduras.
- 14-10 añado tortilla con queso.
- 19-10 revuelto de champiñones.
- 22-10 añado crema de zanahoria y patatas fritas.
- 26-10 ofrecer las judías estofadas con verduras.
- 26-10 añado tortilla francesa con queso.
- 27-10 añado revuelto de calabacín.
- 28-10 ofrecer la musaka sin carne o garbanzos con verduras, por ejemplo.
- 28-10 añado croquetas de queso.
- 29-10 añado patatas fritas.