



*Convivencia desde la Cuna desde 1985*

**MENÚ VEGANO DEL MES DE SEPTIEMBRE DEL AÑO 2021**

Cuando el menú incorpore algún alimento, que los niños/as no lo pueden tomar por diversas razones, será sustituido por un alimento de valor nutritivo equivalente

**Todos los menús van acompañados de una porción de pan**

MIÉRCOLES 1		JUEVES 2		VIERNES 3					
1º y 2º: Pasta con seitán y salsa de tomate G: Brócoli rehogado P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Puré de verduras 2º: Tortilla de patatas con harina de garbanzo G: Calabaza asada P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Lentejas estofadas 2º: Cous cous con verduras G: Patatas murcianas P: Yogur vegetal o fruta y pan					
LUNES 6		MARTES 7		MIÉRCOLES 8		JUEVES 9		VIERNES 10	
1º: Guisantes con patatas 2º: Arroz con verduras G: Calabacín en dados P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Menestra de verduras 2º: Tofu guisado G: Cous cous P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Arroz con tomate 2º: Tortilla de calabacín con harina de garbanzo G: Ensalada de zanahoria rallada P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Puré de brócoli 2º: Guiso de tempeh al tomillo G: Patatas fritas P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Judías blancas 2º: Pasta con verduras G: Palitos de zanahoria P: Yogur vegetal o fruta y pan	
LUNES 13		MARTES 14		MIÉRCOLES 15		JUEVES 16		VIERNES 17	
1º: Lombarda rehogada con manzana 2º: Guiso de heura G: Patatas y cebolla asadas P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Paella de verduras 2º: Seitán con salsa de tomate G: Berenjena en dados P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Sopa de cocido 2º: Cocido completo (garbanzos, patata y zanahoria) P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Puré de puerros 2º: Tortilla de harina de garbanzo G: Ensalada de tomate y maíz P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Lentejas estofadas 2º: Tofu al papillote G: Puerro, pimiento, tomate y zanahoria P: Yogur vegetal o fruta y pan	
LUNES 20		MARTES 21		MIÉRCOLES 22		JUEVES 23		VIERNES 24	
1º: Arroz tres delicias (guisantes y zanahoria) 2º: Revuelto de tempeh G: Brócoli rehogado P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Puré de calabaza 2º: Herura con salsa de tomate G: Ensalada de tomate y pepino P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Judías pintas 2º: Cous cous con verduras G: Verduras (calabaza, calabacín, cebolla y zanahoria) P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Repollo rehogado 2º: Albóndigas de tofu G: Patatas fritas P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Ens. pasta (maíz, tomate, zanahoria y manzana) 2º: Tortilla champiñones c/harina de garbanzo G: Pimientos asados P: Yogur vegetal o fruta y pan	
LUNES 27		MARTES 28		MIÉRCOLES 29		JUEVES 30			
1º: Puré de calabacín 2º: Seitán encebollado G: Patatas estilo pobre P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Sopa de cocido 2º: Cocido completo (garbanzos, patata y zanahoria) P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Patatas con verduras 2º: Tempeh en salsa de zanahoria G: Verduras rehogadas P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Judías verdes 2º: Hamburguesa de heura G: Ens. de tomate y maíz P: Yogur vegetal o fruta y pan			