



Convivencia desde la Cuna desde 1985

MENÚ VEGANO DEL MES DE OCTUBRE 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

VIERNES 1

1º: Lentejas estofadas
2º: Cous cous con verduras
G: Ens. zanahoria rallada
P: Yogur vegetal o fruta y pan

LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
1º y 2º: Arroz con tofu G: Ens. mixta (tomate, maíz, aceitunas y pepino) P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Brócoli rehogado 2º: Tortilla de patatas con harina de garbanzo G: Ens. de tomate y maíz P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Judías blancas 2º: Quinoa con verduras G: Zanahoria, puerro, pimiento y tomate al horno P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Puré de calabaza 2º: Guiso de tempeh al tomillo G: Cous cous P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Guisantes con patata 2º: Arroz con verduras G: Pimientos rojos asados P: Yogur vegetal o fruta y pan
LUNES 11	MARTES 12 (FIESTA)	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
1º: Lentejas estofadas 2º: Seitán en salsa de zanahoria G: Cous cous P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Coliflor rehogada 2º: Heura en salsa G: Ens. de tomate y pepino 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 verduras 2º: Revuelto de tempeh G: Calabaza asada P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º y 2º: Cous cous con albóndigas de tofu a la jardinera G: Ens. mixta (tomate, maíz, aceitunas y pepino) P: Fruta y pan
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
1º: Arroz tres delicias (zanahoria y guisantes) 2º: Seitán a la plancha G: Patatas fritas P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Guisantes con patata 2º: Pasta con verduras G: Champiñones rehogados P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Puré de puerros 2º: Hamburguesa de heura G: Palitos de zanahoria P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Judías pintas 2º: Quinoa con verduras G: Brócoli rehogado P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Judías verdes 2º: Croquetas de espinacas G: Ens. de tomate y maíz P: Yogur vegetal o fruta y pan
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
1º y 2º: Pasta con tofu y salsa de tomate G: Verduras al horno P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Lentejas estofadas 2º: Arroz con verduras G: Pimientos rojos asados P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Puré de calabacín 2º: Tempeh en salsa de zanahoria G: Patatas fritas P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Pisto manchego 2º: Tortilla de harina de garbanzo G: Ens. de tomate y maíz 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