



Convivencia desde la Cuna desde 1985

MENÚ VEGANO DEL MES DE NOVIEMBRE DEL AÑO 2021

LUNES 1 (FIESTA)	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
1º: Judías blancas 2º: Quinoa con verduras G: Calabacín dados P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Puré de brócoli 2º: Tempeh a la plancha G: Ens. de maíz y tomate P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º Y 2º: Pasta con tofu y salsa de tomate G: Ens. mixta (tomate, maíz, aceitunas, y pepino) P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Menestra de verduras 2º: Tortilla de patatas con harina de garbanzo G: Ens. zanahoria rallada 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
LUNES 8	MARTES 9 (FIESTA)	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
1º: Puré de calabaza 2º: Hamburguesa de heura G: Patatas fritas P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Lentejas estofadas 2º: Cous cous con verduras G: Zanahoria, puerro, pimiento y tomate al horno P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Arroz con tomate 2º: Tortilla de champiñones con harina de garbanzos G: Ens. pepino y maíz P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Puré de guisantes 2º: Tofu encebollado G: Palitos de zanahoria P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Judías verdes con patata 2º: Guiso de seitán G: Pimientos asados P: Yogur vegetal o fruta y pan
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
1º: Sopa de verduras con arroz 2º: Tempeh en salsa con tomate y puerros G: Judías verdes P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Repollo rehogado 2º: Heura en salsa G: Patatas a lo 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: Puré de zanahoria 2º: Tortilla de harina de garbanzo G: Ens. de pepino y tomate P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Judías pintas 2º: Cous cous con verduras G: Brócoli rehogado P: Yogur vegetal o fruta y pan
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
1º: Lentejas estofadas 2º: Empanadillas de espinacas G: Ens. tomate y maíz P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Puré de puerros 2º: Seitán guisado G: Cous cous P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Judías blancas 2º y G: Quinoa con verduras P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Pisto manchego 2º: Tofu empanado G: Patatas fritas P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Paella de verduras 2: Tortilla de champiñones con harina de garbanzo G: Ens. zanahoria rallada P: Yogur vegetal o fruta y pan
LUNES 29	MARTES 30	<p>Quando 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</p> <p>Todos los menús van acompañados de una porción de pan</p>		
1º: Guisantes con patata 2º: Tempeh con tomate G: Calabaza asada P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Menestra de verduras 2º: Tortilla de patatas con harina de garbanzo G: Ens. de tomate y pepino P: Yogur vegetal o fruta y pan			

