



Convivencia desde la Cuna desde 1985

MENÚ VEGANO DEL MES DE DICIEMBRE 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

Todos los menús van acompañados de una porción de pan

MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
1º y 2º: Arroz con seitán G: Ens. mixta (tomate, maíz, aceitunas y pepino) P: Yogur vegetal o frutay pan	1º: Judías pintas 2º: Quinoa con verduras G: Brócoli rehogado P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º y 2º: Cous cous con albóndigas de tofu a la jardinera G: Ens. mixta (tomate, maíz, aceituna y pepino) P: Yogur vegetal o fruta y pan

LUNES 6 (FIESTA)	MARTES 7 (FIESTA)	MIÉRCOLES 8 (FIESTA)	JUEVES 9	VIERNES 10
1º: Judías blancas 2º: Tortilla de harina de garbanzo G: Ensalada de zanahoria rallada P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Puré de verduras 2º: Guiso de tempeh G: Patatas y cebollas asadas 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 y 2º: Lasaña de heura G: Verduras rehogadas (pimiento, calabacín, calabaza y tomate) P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Brócoli rehogado 2º: Revuelto de seitán G: Ens. tomate y maíz P: Yogur vegetal o fruta y pan

LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
1º: Guisantes con patata 2º y G: Tofu en papillote P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Lombarda con manzana 2º: Tortilla de champiñones con harina de garbanzo G: Palitos de zanahoria 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 calabaza 2º: Revuelto de tempeh G: Berenjena en dados P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Arroz tres delicias (guisantes y zanahoria) 2º: Hamburguesa de lentejas G: Patatas fritas P: Yogur vegetal o fruta y pan

LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22
1º: Menestra de verduras 2º: Tortilla de patatas con harina de garbanzo G: Calabacín dados P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Lentejas estofadas 2º: Cous cous con verduras G: Champiñones rehogados 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 ¡DULCES NAVIDEÑOS!