



*Convivencia desde la Cuna desde 1985*

**MENÚ VEGANO DEL MES DE ENERO DEL AÑO 2022**

LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
1º: Lentejas estofadas 2º: Quinoa con verduras G: Pimientos rojos asados P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Puré de brócoli 2º: Hamburguesa de heura G: Patatas fritas P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Sopa de cocido 2º y G: Cocido completo (garbanzos, patata y zanahoria) P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Pisto manchego 2º: Tortilla de patatas con harina de garbanzo G: Palitos de zanahoria P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º y 2º: Arroz con seitán G: Ens. mixta (tomate, maíz, aceitunas y pepino) P: Yogur vegetal o fruta y pan
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
1º: Guisantes con patata 2º y G: Arroz con verduras P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Puré de zanahoria 2º: Tofu en salsa G: Cous cous P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Pasta con verdura 2º: Tempeh con tomate G: Calabaza asada P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Judías blancas 2º: Croquetas de calabacín G: Ens. de tomate, maíz y pepino P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Judías verdes 2º: Tortilla de champiñón con harina de garbanzo G: Palitos de zanahoria P: Yogur vegetal o fruta y pan
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
1º: Repollo rehogado 2º: Seitán guisado G: Patatas a la murciana P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Arroz tres delicias (zanahoria y guisantes) 2º: Revuelto de tempeh G: Calabacín dados P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Sopa de cocido 2º y G: Cocido completo (garbanzos, patata y zanahoria) P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Puré de verduras 2º: Heura en salsa de zanahoria G: Brócoli rehogado P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º y 2º: Pasta con seitán y salsa de tomate G: Ens. mixta (tomate, maíz, aceitunas y pepino) P: Yogur vegetal o fruta y pan
LUNES 31				
1º: Arroz con tomate 2º: Salchichas de tofu G: Verduras al horno P: Yogur vegetal o fruta y pan				

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**