



Convivencia desde la Cuna desde 1985

MENÚ VEGANO DEL MES DE FEBRERO DEL AÑO 2022

MARTES 1		MIÉRCOLES 2		JUEVES 3		VIERNES 4			
1º: Lentejas estofadas	2º: Seitán en salsa de zanahoria G: Brócoli rehogado P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Puré de calabacín	2º: Albóndigas de tempeh a la jardinera G: Patatas fritas P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Judías verdes	2º: Tortilla de patatas con harina de garbanzo G: Champiñones rehogados P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Judías blancas	2º: Quinoa con verduras G: Zanahoria asada P: Yogur vegetal o fruta y pan		
LUNES 7		MARTES 8		MIÉRCOLES 9		JUEVES 10		VIERNES 11	
1º: Patatas guisadas con verduras	2º: Heura al horno G: Calabaza asada P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Puré de puerros	2º: Tofu en salsa G: Cous cous P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Judías pintas	2º: Revuelto de seitán G: Pimientos asados P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Coliflor rehogada	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
LUNES 14		MARTES 15		MIÉRCOLES 16		JUEVES 17		VIERNES 18	
1º: Brócoli rehogado	2º: Tempeh en salsa de tomate G: Puré de patata P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Puré de guisantes	2º: Arroz con verduras G: Palitos de zanahoria P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º y 2º: Pasta con tofu y salsa de tomate G: Verduras horno P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Lentejas estofadas	2º: Empanadillas de espinacas G: Ens. zanahoria rallada P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Puré de verduras	2º: Heura en salsa G: Patatas y cebolla asadas P: Yogur vegetal o fruta y pan	
LUNES 21		MARTES 22		MIÉRCOLES 23		JUEVES 24		VIERNES 25	
1º: Sopa de verduras con arroz	2º: Seitán en salsa de zanahoria G: Guisantes rehogados P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Puré de calabaza	2º: Hamburguesa de tempeh G: Patatas fritas P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Judías blancas	2º: Cous cous con verduras G: Calabacín asado P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Lombarda rehogada con manzana	2º: Tortilla de harina de garbanzo G: Ens. zanahoria rallada P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º y 2º: Lasaña de tofu con salsa de tomate	G: Ens. mixta (tomate, maíz, aceitunas y pepino) P: Yogur vegetal o fruta y pan
LUNES 28		<p>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</p> <p>Todos los menús van acompañados de una porción de pan </p>							