



Convivencia desde la Cuna desde 1985

MENÚ VEGANO DEL MES DE MARZO DEL AÑO 2022

MARTES 1		MIÉRCOLES 2		JUEVES 3		VIERNES 4			
1º: Pisto manchego 2º: Guiso de seitán G: Puré de patatas P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Lentejas estofadas 2º: Tortilla de champiñones con harina de garbanzo G: Ensalada de tomate y maíz P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º y 2º: Albóndigas de tempeh con cous cous G: Verduras al horno P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Puré de brócoli 2º: Tofu en salsa tomate y puerro G: Ens. zanahoria rallada P: Yogur vegetal o fruta y pan			
LUNES 7		MARTES 8		MIÉRCOLES 9		JUEVES 10		VIERNES 11	
1º: Guisantes con patata 2º: Filetes rusos de seitán G: Ens. de tomate y pepino P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Puré de verduras 2º: Heura al horno G: Cebolla y zanahoria al horno P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Sopa de verdura 2º: Cocido completo (garbanzos, patata y zanahoria) P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Paella de verduras 2º: Tempeh en salsa de zanahoria G: Calabaza asada P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Repollo rehogado 2º: Tofu guisado G: Patatas fritas P: Yogur vegetal o fruta y pan	
LUNES 14		MARTES 15		MIÉRCOLES 16		JUEVES 17		VIERNES 18	
1º y 2º: Pasta con tempeh y salsa de tomate G: Ens. mixta (tomate, maíz, aceitunas y pepino) P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Lentejas estofadas 2º y G: Tofu en papillote P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Menestra de verduras 2º: Tortilla de patatas con harina de garbanzo 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		1º: Puré de calabaza 2º: Heura empanada G: Ens. zanahoria rallada P: Yogur vegetal o fruta y pan	
LUNES 21		MARTES 22		MIÉRCOLES 23		JUEVES 24		VIERNES 25	
1º y 2: Arroz con seitán G: Ens. mixta (tomate, maíz, aceitunas y pepino) P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Puré de puerros 2º: Tempeh en salsa de zanahoria G: Champiñones rehogados P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Sopa de verdura 2º: Cocido completo (garbanzos, patata y zanahoria) P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Brócoli rehogado 2º: Tortilla de harina de garbanzo G: Ens. de tomate y maíz P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Judías blancas 2º: Heura a la plancha G: Calabacín en dados P: Yogur vegetal o fruta y pan	
LUNES 28		MARTES 29		MIÉRCOLES 30		JUEVES 31			
1º: Puré de zanahoria 2º: Tofu en salsa de tomate G: Patatas fritas P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Lentejas estofadas 2º: Cous cous con verduras G: Calabaza asada P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Judías verdes 2º: Tortilla de patatas con harina de garbanzo G: Ens. de tomate y maíz P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Guisantes con patata 2º: Revuelto de seitán G: Palitos de zanahoria 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**



Trabajando desde 1972 por la dignidad, los derechos y las libertades

Premio Populares 1979 · Premio Nacional de Derechos Humanos 1999 · Premio Evens 1999 ·
 Declarada de Utilidad Pública · Miembro de la Red Europea Contra el Racismo (ENAR) ·
 Miembro del Instituto Romanó Europeo para las Artes y la Cultura (ERAC)

