



Convivencia desde la Cuna desde 1985
MENÚ VEGANO DEL MES DE ABRIL DEL AÑO 2022

VIERNES 1

1º: Arroz blanco
 2º: Salchichas de tofu
 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

LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
1º: Lentejas estofadas 2º: Revuelto de seitán G: Calabaza asada P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Cous cous con verduras 2º: Heura a la plancha G: Ens. tomate y pepino P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Puré de verduras 2º: Tempeh en salsa de zanahoria G: Champiñones rehogados P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Sopa de verduras 2º: Cocido completo (garbanzos patata y zanaoria) P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Brócoli rehogado 2º: Tortilla de patatas con harina de garbanzo G: Ens. tomate y maíz P: Yogur vegetal o fruta y pan
LUNES 11 (FIESTA)	MARTES 12 (FIESTA)	MIÉRCOLES 13 (FIESTA)	JUEVES 14 (FIESTA)	VIERNES 15 (FIESTA)
1º: Arroz tres delicias (zanahoria, guisantes y tortilla) 2º: Tofu a la plancha G: Berenjena en dados P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Judías blancas 2º: Quinoa con verduras G: Palitos de zanahoria P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Puré de puerros 2º: Albóndigas de seitán G: Patatas fritas P: Yogur vegetal o fruta	1º: Guisantes con patata 2º y G: Tempeh en papillote P: Yogur vegetal o fruta	1º: Menestra de verduras 2º: Tortilla con harina de garbanzo G: Ens. zanahoria rallada P: Yogur vegetal o fruta
LUNES 18 (FIESTA)	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
1º: Lombarda rehogada con manzana 2º: Heura en salsa de zanahoria G: Ens. tomate y maíz P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Sopa de verduras 2º: Cocido completo (garbanzos, patata y zanaoria) P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Puré de calabaza 2º: Tofu rebozado G: Patatas fritas P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Lentejas estofadas 2º: Arroz con verduras G: Brócoli rehogado P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º y 2º: Pasta con tempeh y salsa de tomate G: Verduras al horno P: Yogur vegetal o fruta y pan
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
1º: Puré de calabacín 2º: Seitán en salsa de tomate y puerros G: Cous cous P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Judías pintas 2º y G: Quinoa con verduras P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Judías verdes 2º: Tortilla de patatas con harina de garbanzo G: Ens. tomate y pepino P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Guisantes rehogados 2º: Heura en salsa G: Zanahoria asada P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º y 2º: Pasta con tofu y salsa de tomate G: Ens. mixta (tomate, pepino, maíz y aceitunas) P: Yogur vegetal o fruta y pan

