



*Convivencia desde la Cuna desde 1985*

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

LUNES 2 (FIESTA)	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
1º: Judías pintas 2º: Cous cous con verduras G: Brócoli rehogado P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Puré de calabaza 2º: Guiso de seitán al tomillo G: Arroz blanco P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Lentejas estofadas 2º y G: Quinoa con verduras P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Pisto manchego 2º: Tortilla de harina de garbanzo G: Zanahoria asada P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º y 2º: Albóndigas de tofu con cous cous G: Verduras al horno (calabacín, cebolla, zanahoria, berenjena, calabaza y pimiento) P: Yogur vegetal o fruta y pan
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
1º: Menestra de verduras 2º: Salchichas de tofu G: Ensalada de tomate y maíz P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Puré de puerros 2º: Heura en salsa de zanahoria P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Sopa de verduras 2º y G: Cocido completo (garbanzos, patata y zanahoria) P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Repollo rehogado 2º: Revuelto de tempeh G: Ens. tomate y maíz P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º y 2º: Arroz con seitán G: Ens. (tomate, maíz, aceitunas y pepino) P: Yogur vegetal o fruta y pan
LUNES 16 (FIESTA)	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
1º: Puré de brócoli 2º: Guiso de tempeh al tomillo G: Cous cous P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Ens. judías blancas (pimiento rojo y verde, cebolla, pepino, tomate y aceitunas) 2º: Arroz con verduras G: Calabacín dados P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º y 2º: Pasta con tomate y seitán G: Ens. mixta (tomate, maíz, aceitunas y pepino) P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Lentejas estofadas 2º: Arepas de espinacas G: Berenjena asada P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Ens. de arroz (zanahoria, maíz, guisantes y aceitunas) 2º: Hamburguesa de tofu G: Pimientos asados P: Yogur vegetal o fruta y pan
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
1º: Puré de verduras 2º: Heura en salsa de tomate G: Calabaza asadas P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Guisantes rehogados 2º: Tempeh en salsa de zanahoria G: Patata asada P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Ens. campera (patata, tomate, pimiento, aceitunas, cebolla y pepino) 2º: Tofu a la plancha G: Brócoli rehogado P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Judías verdes 2º: Tortilla de champiñón con harina de garbanzo G: Ens. de tomate y maíz P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Sopa de verduras 2º y G: Cocido completo (garbanzos, patata y zanahoria) P: Yogur vegetal o fruta y pan
LUNES 30	MARTES 31	<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><b>Todos los menús van acompañados de una porción de pan</b></p>		
1º: Ens. de pasta (zanahoria, tomate, maíz y manzana) 2º: Hamburguesa de lentejas G: Guisantes rehogados P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Brócoli rehogado 2º: Tortilla de patatas con harina de garbanzo G: Palitos de zanahoria P: Yogur vegetal o fruta y 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)

