



Convivencia desde la Cuna desde 1985

MENÚ VEGANO DEL MES DE JUNIO DEL AÑO 2022

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

MIÉRCOLES 1		JUEVES 2		VIERNES 3					
1º: Ens. garbanzos (pimiento, aceituna, cebolla y tomate) 2º: Cous cous con verduras G: Palitos de zanahoria P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Puré de calabaza 2º: Tofu con salsa de tomate G: Patatas fritas P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Ens. pasta (maíz, tomate, zanahoria y manzana) 2º y G: Seitán con verduras P: Yogur vegetal o fruta, helado de fruta y pan					
LUNES 6		MARTES 7		MIÉRCOLES 8		JUEVES 9		VIERNES 10	
1º: Puré de puerros 2º: Revuelto de tempeh G: Patatas fritas P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Lentejas estofadas 2º: Quinoa con verduras G: Berenjena en dados P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º y 2º: Pasta con tomate y seitán G: Verduras horno (calabacín, cebolla, zanahoria, calabaza y pimiento) P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Judías verdes 2º: Heura en salsa de zanahoria G: Ensalada tomate y pepino P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Ens. campera (patata, tomate, aceituna, cebolla y pepino) 2º: Garbanzos estofados G: Brócoli rehogado P: Yogur vegetal o fruta, helado de fruta y pan	
LUNES 13		MARTES 14		MIÉRCOLES 15		JUEVES 16		VIERNES 17	
1º: Ens. arroz (zanahoria, maíz, tomate y aceitunas) 2º: Guiso de tofu al tomillo G: Calabacín en dados 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: Pisto manchego 2º: Tortilla de patatas con harina de garbanzo G: Ensalada de pepino y maíz P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Lombarda con manzana 2º: Tempeh en salsa de tomate G: Cous cous P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Lentejas estofadas 2º: Heura encebollada G: Ens. de zanahoria rallada P: Yogur vegetal o fruta, helado de fruta y pan	
LUNES 20		MARTES 21		MIÉRCOLES 22		JUEVES 23		VIERNES 24	
1º: Menestra de verduras 2º: Heura en salsa de tomate G: Palitos zanahoria P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Ens. judías blancas (pimiento, cebolla, pepino, tomate y aceitunas) 2º: Cous cous con verduras G: Patatas murcianas P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Ensaladilla rusa 2º: Tempeh a la plancha G: Calabaza asada P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Puré de verduras 2º: Tortilla de harina de garbanzo G: Ensalada de tomate y pepino P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Guisantes rehogados 2º: Albóndigas de tofu G: Patatas fritas P: Yogur vegetal o fruta, helado de fruta y pan	
LUNES 27		MARTES 28		MIÉRCOLES 29		JUEVES 30			
1º: Brócoli rehogado 2º: Tortilla de patatas con harina de garbanzo G: Pimientos asados P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Ens. campera (patata, tomate, aceituna, cebolla y pepino) 2º: Salchichas veganas G: Calabacín asado P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Lentejas estofadas 2º: Arroz con verduras G: Champiñones rehogados P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º y 2º: Pasta con tomate y seitán G: Ens. mixta (tomate, maíz, pepino y zanahoria) P: Yogur vegetal o fruta, helado de fruta y pan ¡FELICES VACACIONES!			



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)

