



Convivencia desde la Cuna desde 1985

MENÚ VEGANO DEL MES DE JULIO 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

VIERNES 1

1º: Lentejas estofadas
 2º: Revuelto de tempeh
 G: Verduras rehogadas
 P: Yogur vegetal o fruta y pan

LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
1º: Judías verdes con patata 2º y G: Heura con verduras 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	1º: Puré de puerros 2º: Tortilla de patatas con harina de garbanzo G: Ens. tomate y pepino P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Ens. judías blancas (pimiento, cebolla, pepino, tomate y aceitunas) 2º: Cous cous con verduras G: Patatas panadera P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Ens. arroz (zanahoria, maíz, tomate y aceitunas) 2º: Guiso de seitán al tomillo G: Pimientos asados P: Yogur vegetal o fruta y pan
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
1º: Lentejas estofadas 2º: Quinoa con verduras G: Calabaza asada P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Puré de calabacín 2º: Tempeh en salsa de zanahoria G: Patatas fritas P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Ensaladilla rusa 2º: Guiso de tofu G: Champiñones rehogados P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Brócoli rehogado 2º: Tortilla de harina de garbanzo G: Ens. zanahoria rallada P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º y 2º: Lasaña de seitán G: Verduras horno (calabacín, cebolla, zanahoria, calabaza y pimiento) P: Yogur vegetal o fruta y pan
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
1º: Lombarda rehogada con manzana 2º: Heura en salsa de tomate G: Cous cous P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Guisantes con patata 2º: Arroz con verduras G: Calabacín asado P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Ens. pasta (maíz, tomate, zanahoria y manzana) 2º: Tortilla de champiñones con harina de garbanzo G: Pimientos asados P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Ens. garbanzos (pimiento, cebolla, aceituna y tomate) 2º: Cous cous con verduras G: Palitos de zanahoria P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Puré de verduras 2º: Croquetas de calabaza G: Ens. tomate y maíz P: Yogur vegetal o fruta y pan
LUNES 25 (FIESTA)	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
1º: Arroz con tomate 2º: Salchichas veganas G: Verduras horno (calabacín, cebolla, zanahoria, calabaza y pimiento) P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Lentejas estofadas 2º: Cous cous con verduras G: Ens. zanahoria rallada P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Ens. campera (patata, tomate, aceituna, cebolla y pepino) 2º: Tempeh a la plancha G: Brócoli rehogado P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Menestra de verduras 2º: Arroz con garbanzos G: Ens. tomate y maíz 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



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)

