



*Convivencia desde la Cuna desde 1985*

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

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
1º: Judías verdes 2º: Tortilla de patatas con harina de garbanzo G: Ensalada tomate y maíz P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Ens. arroz (zanahoria, maíz, tomate y aceitunas) 2º: Tempeh a la plancha G: Pimientos asados P: Yogur vegetal o fruta y pan	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 y pan
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
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 y pan
LUNES 15 (FIESTA)	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
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 y pan
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
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 y pan
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	<p>Quando 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: 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 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		