



Convivencia desde la Cuna desde 1985

MENÚ VEGANO DEL MES DE SEPTIEMBRE 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

JUEVES 1	VIERNES 2
1º: Puré de verduras	1º: Lentejas estofadas
2º: Tortilla de harina de garbanzo	2º: Cous cous con verduras
G: Calabaza asada	G: Patatas murcianas
P: Yogur vegetal o fruta y pan	P: Yogur vegetal o fruta y pan

LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
1º: Guisantes con patatas 2º: Arroz con verduras G: Calabacín en dados P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Menestra de verduras 2º: Tofu guisado G: Cous cous P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Arroz con tomate 2º: Tortilla de calabacín con harina de garbanzo G: Ensalada de zanahoria rallada P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Puré de brócoli 2º: Guiso de tempeh al tomillo G: Patatas fritas P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Judías blancas 2º: Pasta con verduras G: Palitos de zanahoria P: Yogur vegetal o fruta y pan
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
1º: Lombarda rehogada con manzana 2º: Guiso de heura G: Patatas y cebolla asadas P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Ens. arroz (zanahoria, maíz, tomate y aceitunas) 2º: Seitán con salsa de tomate G: Patata hervida 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 harina de garbanzo G: Ensalada de tomate y maíz P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Lentejas estofadas 2º: Tofu al papillote G: Puerro, pimienta, tomate y zanahoria P: Yogur vegetal o fruta y pan
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
1º: Arroz tres delicias (guisantes y zanahoria) 2º: Revuelto de tempeh G: Brócoli rehogado P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Puré de calabaza 2º: Herura con salsa de tomate G: Ens. de tomate y pepino P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Judías pintas 2º: Cous cous con verduras G: Verduras (calabaza, calabacín, cebolla y zanahoria) P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Brócoli rehogado 2º: Albóndigas de tofu G: Patatas fritas P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Ens. de pasta (maíz, tomate, zanahoria y manzana) 2º: Tortilla de champiñones con harina de garbanzo G: Pimientos asados P: Yogur vegetal o fruta y pan
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
1º: Puré de calabacín 2º: Seitán encebollado G: Patatas estilo pobre 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: Patatas con verduras 2º: Tempeh en salsa de zanahoria G: Verduras rehogadas P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Judías verdes 2º: Hamburguesa de heura G: Ens. de tomate y maíz P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Guisantes rehogados 2º: Tortilla de patata 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)

