



Convivencia desde la Cuna desde 1985

MENÚ VEGANO DEL MES DE OCTUBRE DEL AÑO 2022

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
1º y 2º: Arroz con tempeh G: Ensalada Mixta 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 	1º: Judías blancas estofadas 2º y G: Cous cous con verduras P: Yogur vegetal o fruta y pan 	1º: Puré de verduras 2º: Guiso de seitán G: Patatas asadas P: Yogur vegetal o fruta y pan 	1º: Sopa de verduras 2º: Cocido completo (garbanzos, patata y zanahoria) P: Yogur vegetal o fruta y pan 
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
1º: Lentejas estofadas 2º: Arroz con verduras G: Calabaza asada P: Yogur vegetal o fruta y pan 	1º y 2º: Pasta con tofu y salsa de tomate G: Ensalada mixta P: Yogur vegetal o fruta y pan  	1º: Coliflor rehogada 2º: Tortilla de harina de garbanzo G: Berenjena al horno P: Yogur vegetal o fruta y pan 	1º: Guisantes con patatas 2º: Tempeh encebollado G: Palitos de zanahoria P: Yogur vegetal o fruta y pan  	1º: Puré de calabaza 2º: Filetes rusos de tofu G: Ens. de tomate y pepino P: Yogur vegetal o fruta y pan  
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
1º: Pisto manchego 2º: Heura a la plancha G: Patatas fritas P: Yogur vegetal o fruta y pan  	1º: Judías pintas 2º: Quinoa con verduras G: Pimientos asados P: Yogur vegetal o fruta y pan 	1º: Puré de brócoli 2º: Revuelto de seitán G: Cous cous P: Yogur vegetal o fruta y pan 	1º: Arroz con verduras 2º: Tofu en salsa zanahoria G: Ens. de tomate maíz P: Yogur vegetal o fruta y pan  	1º: Sopa de verduras 2º: Cocido completo (garbanzos, patata y zanahoria) P: Yogur vegetal o fruta y pan 
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
1º: Puré de calabacín 2º: Tempeh en salsa de tomate y puerro G: Patatas dado P: Yogur vegetal o fruta y pan  	1º: Acelgas rehogadas con patatas 2º: Heura al horno G: Champiñones salteados P: Yogur vegetal o fruta y pan  	1º: Menestra de verduras 2º: Tortilla de patatas con harina de garbanzo G: Ens. de tomate y maíz P: Yogur vegetal o fruta y pan 	1º: Lentejas con arroz 2º: Seitán en salsa de tomate G: Brócoli rehogado P: Yogur vegetal o fruta y pan 	1º y 2º: Albóndigas de tofu a la jardinera G: Cous cous P: Yogur vegetal o fruta y pan  
LUNES 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>Todos los menús van acompañados de una porción de pan </p>			
1º: Puré de verduras 2º: Tempeh empanado G: Calabaza asada P: Yogur vegetal o fruta y pan  				

