



Convivencia desde la Cuna desde 1985

MENÚ VEGANO DEL MES DE NOVIEMBRE DEL AÑO 2022

MARTES 1 (FIESTA)		MIÉRCOLES 2		JUEVES 3		VIERNES 4			
1º: Judías blancas 2º: Quinoa con verduras G: Ens. pepino y tomate P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Arroz con tomate 2º: Salchichas de tofu G: Brócoli rehogado P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Menestra de verduras 2º: Tortilla de patatas con harina de garbanzo G: Ens. zanahoria rallada P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Sopa de verdura 2º: Cocido completo (garbanzos, patata y zanahoria) P: Yogur vegetal o fruta y pan			
LUNES 7		MARTES 8		MIÉRCOLES 9 (FIESTA)		JUEVES 10		VIERNES 11	
1º: Lentejas estofadas 2º: Seitán en salsa de zanahoria G: Patata asada P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Puré de brócoli 2º: Tempeh con salsa tomate G: Cous cous P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Guisantes rehogados 2º: Heura encebollada G: Berenjena en dados P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Judías verdes 2º: Tortilla de champiñones con harina de garbanzo G: Ens. zanahoria rallada P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º y 2º: Lasaña de tofu con salsa de tomate G: Ens. mixta (tomate, maíz, pepino y aceitunas) P: Yogur vegetal o fruta y pan	
LUNES 14		MARTES 15		MIÉRCOLES 16		JUEVES 17		VIERNES 18	
1º: Repollo rehogado 2º: Heura con salsa de tomate G: Patatas fritas P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Judías pintas 2º: Cous cous con verduras G: Palitos de zanahoria P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Puré de calabacín 2º: Seitán al horno G: Pimientos asados P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Paella de arroz 2º: Revuelto de tempeh G: Ens. tomate y pepino P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Sopa de verdura 2º: Cocido completos (garbanzos, patata y zanahoria) P: Yogur vegetal o fruta y pan	
LUNES 21		MARTES 22		MIÉRCOLES 23		JUEVES 24		VIERNES 25	
1º: Puré de verduras 2º: Tofu a la plancha G: Calabaza asada P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Lentejas estofadas 2º y G: Seitán en papillote P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Pisto manchego 2º: Tempeh empanado G: Patatas fritas P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Judías blancas 2º: Arroz con verduras G: Pimientos asados P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Pasta con heura y salsa de tomate G: Judías verdes con zanahoria P: Yogur vegetal o fruta y pan	
LUNES 28		MARTES 29		MIÉRCOLES 30		<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 y 2º: Fideua de verduras con seitán G: Ensalada mixta P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Guisantes rehogados 2º: Guiso de tempeh G: Champiñones rehogados 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					



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)

