



Convivencia desde la Cuna desde 1985

MENÚ VEGANO DEL MES DE DICIEMBRE 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: Lentejas estofadas 2º: Revuelto de tempeh G: Pimientos asados P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Cous cous con verduras 2º: Guiso de seitán G: Calabaza asada P: Yogur vegetal o fruta y pan

LUNES 5	MARTES 6 (FIESTA)	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8 (FIESTA)	VIERNES 9
1º: Puré de verduras 2º: Heura a la plancha G: Patatas fritas P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Judías blancas 2º y G: Tofu en papillote P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º y 2º: Arroz con tempeh G: Ens. tomate, pepino, maíz y aceitunas P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Guisantes con patata 2º: Cous cous con verduras G: Berenjena en dados P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Judías verdes 2º: Tortilla de patatas con harina de garbanzo G: Ens. tomate y maíz P: Yogur vegetal o fruta y pan
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
1º: Lentejas estofadas 2º: Quinoa con verduras G: Palitos de zanahoria P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Lombarda con manzana 2º: Seitán en salsa G: Patata y cebolla asadas P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Sopa de verdura 2º: Cocido (garbanzos, patata y zanahoria) P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Puré de calabaza 2º y G: Heura en papillote P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Arroz tres delicias (guisantes, zanahoria y tortilla harina garbanzo) 2º: Tofu en salsa de tomate G: Patatas fritas P: Yogur vegetal o fruta y pan
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
1º: Puré de brócoli 2º: Tempeh en salsa de zanahoria G: Cous cous P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Judías pintas 2º: Tortilla champiñones con harina de garbanzo G: Pimientos asados P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Pisto manchego 2º: Seitán empanado G: Patatas fritas P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Guisantes rehogados 2º: Arroz con verduras G: Ens. tomate y maíz P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º y 2º: Pasta con tomate y heura G: Ens. tomate, pepino, maíz y aceitunas P: Yogur vegetal o fruta, pan y dulces navideños
LUNES 26 (FIESTA)	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
1º: Judías blancas 2º y G: Tofu en papillote P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Puré de calabacín 2º: Revuelto de tempeh G: Verduras al horno P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Sopa de verdura 2º: Cocido (garbanzos, patata y zanahoria) P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Menestra de verduras 2º: Seitán en salsa de romero G: Patata hervida P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Arroz con tomate 2º: Salchichas veganas G: Brócoli rehogado P: Yogur vegetal o fruta, pan y dulces navideños



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 (ERIAC)

