



*Convivencia desde la Cuna desde 1985*

**MENÚ VEGANO DEL MES DE ENERO DEL AÑO 2023**

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6 (FUESTA)
1º: Cous cous con verdura 2º: Tortilla harina garbanzo G: Ens. tomate y maíz P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Puré de calabaza 2º: Heura a la plancha G: Champiñones rehogados P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Judías pintas 2º: Arroz con verduras G: Pimientos asados P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Lombarda con manzana 2º: Revuelto de seitán G: Patatas fritas P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Guisantes rehogados 2º y G: Tempeh en papillote P: Yogur vegetal o fruta y pan
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
1º: Lentejas estofadas 2º: Quinoa con verduras G: Pimientos rojos asados P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Puré de brócoli 2º: Hamburguesa de tofu G: Patatas fritas 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: Palitos de zanahoria P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º y 2º: Arroz con heura G: Ens. mixta (tomate, maíz, aceitunas y pepino) P: Yogur vegetal o fruta y pan
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
1º: Guisantes con patata 2º y G: Arroz con verduras P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Puré de zanahoria 2º: Seitán en salsa G: Cous cous P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Pasta con verdura 2º: Tempeh con tomate G: Calabaza asada P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Judías blancas 2º: Croquetas de calabacín G: Ensalada de tomate y pepino P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Judías verdes 2º: Tortilla champiñón con harina de garbanzo G: Palitos de zanahoria P: Yogur vegetal o fruta y pan
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
1º: Repollo rehogado 2º: Tofu guisada G: Patatas a la murciana P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Arroz tres delicias (zanahoria y guisantes) 2º: Revuelto de heura G: Calabacín 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: Puré de verduras 2º: Seitán en salsa de zanahoria G: Brócoli rehogado P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º y 2º: Pasta con tempeh y salsa de tomate G: Ens. mixta (tomate, maíz, aceitunas y pepino) P: Yogur vegetal o fruta y pan
LUNES 30	MARTES 31			
1º: Arroz con tomate 2º: Salchichas de tofu G: Verduras al horno P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Menestra de verduras 2º: Tortilla patata con harina de garbanzo G: Ens. tomate y maíz P: Yogur vegetal o fruta y pan			

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**

