



*Convivencia desde la Cuna desde 1985*

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

MIÉRCOLES 1		JUEVES 2		VIERNES 3					
1º: Judías blancas 2º: Quinoa con verduras G: Zanahoria asada P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º Y 2º: Albondigás de tempeh con cous cous G: Ens. tomate, pepino, maíz y aceitunas) P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Judías verdes 2º: Seitán a la plancha G: Champiñones rehogados P: Yogur vegetal o fruta y pan					
LUNES 6		MARTES 7		MIÉRCOLES 8		JUEVES 9		VIERNES 10	
1º: Sopa de arroz 2º: Heura al horno G: Calabaza asada P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Coliflor rehogada 2º: Tofu en salsa G: Patatas fritas P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Judías pintas 2º: Revuelto de seitán G: Pimientos asados P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Puré de puerros 2º: Tortilla de harina de garbanzo G: Ens. de tomate y maíz 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 13		MARTES 14		MIÉRCOLES 15		JUEVES 16		VIERNES 17	
1º: Brócoli rehogado 2º: Tempeh en salsa de tomate G: Puré de patata P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Guisantes rehogados 2º: Arroz con verduras G: Ens. tomate y pepino P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º y 2º: Pasta con tofu y salsa de tomate G: Verduras horno P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Lentejas estofadas 2º: Empanadillas de espinacas G: Ens. zanahoria rallada P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Puré de verduras 2º: Heura en salsa G: Patatas y cebolla asadas P: Yogur vegetal o fruta y pan	
LUNES 20		MARTES 21		MIÉRCOLES 22		JUEVES 23		VIERNES 24	
1º: Puré de calabaza 2º: Seitán a la plancha G: Patatas fritas P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Lentejas estofadas 2º: Hamburguesa de tempeh G: Palitos de zanahoria P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º y 2º: Lasaña de tofu con salsa de tomate G: Ens. mixta (tomate, maíz, aceitunas y pepino) P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Judías blancas 2º: Cous couis con verduras G: Ens. zanahoria rallada P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Lombarda rehogada con manzana 2º: Heura empanada G: Patatas fritas P: Yogur vegetal o fruta y pan	
LUNES 27		MARTES 28		<p>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.</p> <p><b>Todos los menús van acompañados de una porción de pan </b></p>					
1º: Guisantes con patata 2º y G: Tofu en papillote P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Menestra de verduras 2º: Guiso de seitán G: Cous cous 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 (ERIAC)

