



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



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)

