



Convivencia desde la Cuna desde 1985

MENÚ VEGANO DEL MES DE MARZO DEL AÑO 2023

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

LUNES 6		MARTES 7		MIÉRCOLES 8		JUEVES 9		VIERNES 10	
1º: Guisantes con patata	2º: Filetes rusos de seitán	1º: Puré de verduras	2º: Heura al horno	1º: Sopa de verdura	2º: Cocido completo (garbanzos, patata y zanahoria)	1º: Paella de verduras	2º: Tempeh en salsa de zanahoria	1º: Repollo rehogado	2º: Tofu guisado
G: Ens. de tomate y pepino	P: Yogur vegetal o fruta y pan	G: Cebolla y zanahoria al horno	P: Yogur vegetal o fruta y pan	G: Ensalada de tomate y maíz	P: Yogur vegetal o fruta y pan	G: Calabaza asada	P: Yogur vegetal o fruta y pan	G: Patatas fritas	P: Yogur vegetal o fruta y pan
LUNES 13		MARTES 14		MIÉRCOLES 15		JUEVES 16		VIERNES 17	
1º y 2º: Pasta con tempeh y salsa de tomate	G: Ens. mixta (tomate, maíz, aceitunas y pepino)	1º: Lentejas estofadas	2º y G: Tofu en papillote	1º: Menestra de verduras	2º: Tortilla de patatas con harina de garbanzo	1º: Judías pintas	2º: Cous cous con verduras	1º: Puré de calabaza	2º: Heura empanada
P: Yogur vegetal o fruta y pan		P: Yogur vegetal o fruta y pan		P: Yogur vegetal o fruta y pan		P: Yogur vegetal o fruta y pan		G: Ens. zanahoria rallada	P: Yogur vegetal o fruta y pan
LUNES 20 (FIESTA)		MARTES 21		MIÉRCOLES 22		JUEVES 23		VIERNES 24	
1º: Puré de puerros	2º: Tempeh en salsa de zanahoria	1º: Sopa de verdura	2º: Cocido completo (garbanzos, patata y zanahoria)	1º: Pisto manchego	2º: Tortilla de harina de garbanzo	1º y 2º: Arroz con seitán	2º: Tortilla de harina de garbanzo	1º: Judías blancas	2º: Heura a la plancha
G: Champiñones	P: Yogur vegetal o fruta y pan	G: Champiñones	P: Yogur vegetal o fruta y pan	G: Ens. tomate y maíz	P: Yogur vegetal o fruta y pan	G: Ens. de tomate y maíz	P: Yogur vegetal o fruta y pan	G: Calabacín en dados	P: Yogur vegetal o fruta y pan
LUNES 27		MARTES 28		MIÉRCOLES 29		JUEVES 30		VIERNES 31	
1º: Puré de zanahoria	2º: Tofu en salsa de tomate	1º: Lentejas estofadas	2º: Cous cous con verduras	1º: Judías verdes	2º: Tortilla de patatas con harina de garbanzo	1º: Guisantes con patata	2º: Revuelto de seitán	1º: Arroz con tomate	2º: Salchichas de tofu
G: Patatas fritas	P: Yogur vegetal o fruta y pan	G: Calabaza asada	P: Yogur vegetal o fruta y pan	G: Ens. de tomate y maíz	P: Yogur vegetal o fruta y pan	G: Palitos de zanahoria	P: Yogur vegetal o fruta y pan	G: Champiñones rehogados	P: Yogur vegetal o fruta y pan