



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

MIÉRCOLES 1		JUEVES 2		VIERNES 3					
1º: Lentejas estofadas 2º: Tortilla de champiñones con harina de garbanzo G: Ensalada de tomate y maíz P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Brócoli rehogado 2º: Tofu en salsa de tomate y puerro G: Ens. zanahoria rallada P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º y 2º: Albóndigas de tempeh con cous cous G: Verduras al horno P: Yogur vegetal o fruta y pan					
LUNES 6		MARTES 7		MIÉRCOLES 8		JUEVES 9		VIERNES 10	
1º: Guisantes con patata 2º: Filetes rusos de seitán G: Ens. de tomate y pepino P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Puré de verduras 2º: Heura al horno G: Cebolla y zanahoria al horno 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		1º: Paella de verduras 2º: Tempeh en salsa de zanahoria G: Calabaza asada P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Repollo rehogado 2º: Tofu guisado 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) P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Lentejas estofadas 2º y G: Tofu en papillote P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Menestra de verduras 2º: Tortilla de patatas con harina de garbanzo P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Judías pintas 2º: Cous cous con verduras G: Brócoli rehogado P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Puré de calabaza 2º: Heura empanada 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 G: Champiñones 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		1º: Pisto manchego 2º: Tortilla de harina de garbanzo G: Ens. tomate y maíz P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º y 2º: Arroz con seitán 2º: Tortilla de harina de garbanzo G: Ens. de tomate y maíz P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Judías blancas 2º: Heura a la plancha 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 G: Patatas fritas P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Lentejas estofadas 2º: Cous cous con verduras G: Calabaza asada P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Judías verdes 2º: Tortilla de patatas con harina de garbanzo G: Ens. de tomate y maíz P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Guisantes con patata 2º: Revuelto de seitán G: Palitos de zanahoria P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Arroz con tomate 2º: Salchichas de tofu G: Champiñones rehogados P: Yogur vegetal o fruta y pan	