



Convivencia desde la Cuna desde 1985

MENÚ VEGANO DEL MES DE ABRIL 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 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6 (FIESTA)	VIERNES 7 (FIESTA)
1º: Lentejas estofadas 2º: Revuelto de seitán G: Calabaza asada P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Cous cous con verduras 2º: Heura a la plancha G: Ens. tomate y pepino P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Puré de verduras 2º: Tempeh en salsa de zanahoria G: Guisantes rehogados P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Sopa de verduras 2º: Cocido completo (garbanzos, patata y zanaoria) P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Brócoli rehogado 2º: Tortilla de patatas con harina de garbanzo G: Ens. tomate y maíz P: Yogur vegetal o fruta y pan
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
1º: Arroz tres delicias (zanahoria, guisantes y tortilla) 2º: Tofu a la plancha G: Berenjena en dados P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Judías blancas 2º: Quinoa con verduras G: Palitos de zanahoria P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Puré de puerros 2º: Guiso de seitán G: Cous cous P: Yogur vegetal o fruta	1º: Guisantes con patata 2º y G: Heura en papillote P: Yogur vegetal o fruta	1º y 2º: Pasta con tempeh y salsa de tomate G: Verduras al horno P: Yogur vegetal o fruta y pan
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
1º: Lombarda rehogada con manzana 2º: Tofu en salsa de zanahoria G: Ens. tomate y maíz P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Sopa de verduras 2º: Cocido completo (garbanzos, patata y zanaoria) P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Puré de calabaza 2º: Seitán rebozado G: Patatas fritas P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Lentejas estofadas 2º: Arroz con verduras G: Brócoli rehogado P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Menestra de verduras 2º: Revuelto de heura G: Ens. zanahoria rallada P: Yogur vegetal o fruta
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
1º: Puré de calabacín 2º: Seitán en salsa de tomate y puerros G: Patatas fritas P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Judías pintas 2º y G: Quinoa con verduras P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Judías verdes 2º: Tortilla de patatas con harina de garbanzo G: Ens. tomate y pepino P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Guisantes rehogados 2º: Tempeh en salsa G: Zanahoria asada P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º y 2º: Arroz con tofu G: Ens. mixta (tomate, pepino, maíz y aceitunas) P: Yogur vegetal o fruta y pan