



*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



**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)

