



*Convivencia desde la Cuna desde 1985*

**MENÚ VEGANO DEL MES DE MAYO DEL AÑO 2023**

LUNES 1 (FIESTA)	MARTES 2 (FIESTA)	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
1º: Judías pintas 2º: Cous cous con verduras G: Brócoli rehogado P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Puré de calabaza 2º: Tortilla de harina de garbanzo G: Zanahoria asada P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Pisto manchego 2º: Guiso de seitán al tomillo G: Patatas fritas P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Lentejas estofadas 2º y G: Quinoa con verduras P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º y 2º: Albóndigas de tofu con cous cous G: Verduras al horno (calabacín, cebolla, zanahoria, berenjena, calabaza y pimiento) P: Yogur vegetal o fruta y pan
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
1º: Menestra de verduras 2º: Salchichas de tofu G: Ensalada de tomate y maíz P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Puré de puerros 2º: Heura en salsa de zanahoria 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: Repollo rehogado con patatas 2º: Revuelto de tempeh G: Ens. tomate y maíz P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º y 2º: Arroz con seitán G: Ens. (tomate, maíz, aceitunas y pepino) P: Yogur vegetal o fruta y pan
LUNES 15 (FIESTA)	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 1
1º: Puré de brócoli 2º: Guiso de tempeh al tomillo G: Cous cous P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Ens. judías blancas (pimiento rojo y verde, cebolla, pepino, tomate y aceitunas) 2º: Arroz con verduras G: Calabacín dados P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º y 2º: Pasta con tomate y seitán G: Verduras al horno (calabacín, cebolla, zanahoria, berenjena, calabaza y pimiento) P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Lentejas estofadas 2º: Arepas de espinacas G: Ensalada de tomate y pepino P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Ens. de arroz (zanahoria, maíz, guisantes y aceitunas) 2º: Hamburguesa de tofu G: Pimientos asados P: Yogur vegetal o fruta y pan
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
1º: Puré de verduras 2º: Heura asada G: Calabaza asadas P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Guisantes rehogados 2º: Tempeh en salsa de zanahoria G: Patata asada P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Ens. campera (patata, tomate, pimiento, aceitunas, cebolla y pepino) 2º: Tofu a la plancha G: Brócoli rehogado P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Judías verdes 2º: Tortilla de champiñón con harina de garbanzo G: Ens. zanahoria rallada 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
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	<p>Quando 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</p> <p><b>Todos los menús van acompañados de una porción de pan</b> </p>	
1º: Ens. de pasta (zanahoria, tomate, maíz y manzana) 2º: Seitán con salsa de tomate G: Champiñones rehogados P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Brócoli rehogado 2º: Tortilla de harina de garbanzo con patatas G: Palitos de zanahoria P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Lentejas estofadas 2º: Heura en salsa de zanahoria G: Arroz blanco 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 (ERIAC)

