



Convivencia desde la Cuna desde 1985
MENÚ VEGANO DEL MES DE JUNIO 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

JUEVES 1	VIERNES 2
1º: Puré de calabaza 2º: Tofu con salsa de tomate G: Patatas fritas P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Pisto manchego 2º: Seitán al horno G: Guisantes rehogados P: Yogur vegetal o fruta, helado de fruta y pan

LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
1º: Puré de puerros 2º: Revuelto de tempeh G: Patatas fritas P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Lentejas estofadas 2º: Quinoa con verduras G: Berenjena en dados P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º y 2º: Pasta con tomate y seitán G: Verduras horno (calabacín, cebolla, zanahoria, calabaza y pimiento) P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Judías verdes 2º: Heura en salsa de zanahoria G: Ensalada tomate y pepino P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Ens. campera (patata, tomate, aceituna, cebolla y pepino) 2º: Garbanzos rehogados G: Brócoli rehogado P: Yogur vegetal o fruta, helado de fruta y pan
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
1º: Ens. arroz (zanahoria, maíz, tomate y aceitunas) 2º: Guiso de tofu al tomillo G: Calabacín en dados 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: Pisto manchego 2º: Tortilla de patatas con harina de garbanzo G: Ensalada de pepino y maíz P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Lombarda con manzana 2º: Tempeh en salsa de tomate G: Cous cous P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Lentejas estofadas 2º: Heura encebollada G: Ens. de zanahoria rallada P: Yogur vegetal o fruta, helado de fruta y pan
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
1º: Menestra de verduras 2º: Heura en salsa de tomate G: Palitos zanahoria P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Ens. judías blancas (pimiento, cebolla, pepino, tomate y aceitunas) 2º: Cous cous con verduras G: Patatas murcianas P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Ensaladilla rusa 2º: Tempeh a la plancha G: Calabaza asada P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Puré de verduras 2º: Tortilla de harina de garbanzo G: Ensalada de tomate y pepino P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Guisantes rehogados 2º: Albóndigas de tofu G: Patatas fritas P: Yogur vegetal o fruta, helado de fruta y pan
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
1º: Brócoli rehogado 2º: Tortilla de patatas con harina de garbanzo G: Pimientos asados P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Lentejas estofadas 2º: Arroz con verduras G: Champiñones rehogados P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Ens. campera (patata, tomate, aceituna, cebolla y pepino) 2º: Salchichas de tofu G: Calabacín asado P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Puré de calabacín 2º: Tempeh en salsa G: Patatas panadera P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º y 2º: Pasta con tomate y seitán G: Ens. mixta (tomate, maíz, pepino y zanahoria) P: Yogur vegetal o fruta, helado de fruta y pan ¡FELICES VACACIONES!

