



Convivencia desde la Cuna desde 1985

MENÚ VEGANO DEL MES DE JULIO DEL AÑO 2023

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
1º: Judías verdes 2º: Revuelto de tempheh G: Patatas fritas P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Judías pintas 2º: Quinoa con verduras G: Arroz blanco P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Puré de puerros 2º: Tortilla de patatas con harina de garbanzo G: Ens. tomate y pepino P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Guisantes rehogados 2º: Heura en salsa de tomate G: Cous cous P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Arroz tres delicias (guisantes, zanahoria tortilla harina garbanzo) 2º: Seitán a la plancha G: Pimientos asados P: Yogur vegetal o fruta, helado de fruta y pan
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
1º: Lentejas estofadas 2º: Arroz con verduras G: Calabacín en dados P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Puré de verduras 2º: Tempheh empanado G: Patatas fritas P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Ensaladilla rusa 2º: Heura en salsa G: Judías verdes P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Brócoli rehogado 2º: Tortilla de harina de garbanzo G: Ens. zanahoria rallada P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º y 2º: Pasta con seitán y salsa de tomate G: Ensalada mixta P: Yogur vegetal o fruta, helado de fruta y pan
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
1º: Lombarda con manzana 2º: Heura en salsa de tomate G: Patata asada P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Guisantes con patata 2º: Cous cous con verduras G: Calabacín asado P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Ens. pasta (maíz, tomate, zanahoria y manzana) 2º: Tortilla harina garbanzo G: Pimientos asados P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Ens. garbanzos (pimiento, cebolla, aceituna y tomate) 2º: Quinoa con verduras G: Patatas panadera P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Puré de verduras 2º: Guiso de tempheh G: Ens. tomate y maíz P: Yogur vegetal o fruta, helado de fruta y pan
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
1º: Arroz con tomate 2º: Salchichas de tofu G: Verduras horno (calabacín, cebolla, zanahoria, calabaza y pimiento) P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Lentejas estofadas 2º: Cous cous con verduras G: Ens. zanahoria rallada P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Ens. campera (patata, tomate, aceituna, cebolla y pepino) 2º: Seitán asado G: Calabacín asado P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Menestra de verduras 2º: Tempheh en salsa G: Patatas panadera P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Puré de calabaza 2º: Heura a la plancha G: Patatas fritas P: Yogur vegetal o fruta, helado de fruta y pan
LUNES 31	<p>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.</p> <p>Todos los menús van acompañados de una porción de pan</p>			
1º y 2º: Pasta con tofu y salsa de tomate G: Ensalada mixta P: Yogur vegetal o fruta, helado de 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)

