



Convivencia desde la Cuna desde 1985

MENÚ VEGANO DEL MES DE AGOSTO DEL AÑO 2023

MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4	
1º: Ens. arroz (zanahoria, maíz, tomate y aceitunas) 2º: Tempeh a la plancha G: Pimientos asados P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Ens. garbanzos (pimiento, aceituna, cebolla y tomate) 2º: Cous cous con verduras G: Palitos de zanahoria P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Puré de calabaza 2º: Tofu con salsa de tomate G: Patatas fritas P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Ens. pasta (maíz, tomate, zanahoria y manzana) 2º y G: Seitán con verduras P: Yogur vegetal o fruta, helado de fruta y pan	
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
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: Calabacín 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 estofados G: Brócoli rehogado P: Yogur vegetal o fruta, helado de fruta y pan
LUNES 14	MARTES 15 (FIESTA)	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
1º: Lentejas estofadas 2º: Guiso de tofu al tomillo G: Calabacín en dados 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: Pisto manchego 2º: Tortilla de patata con harina de garbanzo G: Ens. pepino y maíz P: Yogur vegetal	1º: Sopa de verduras 2º: Cocido (garbanzos, zanahoria y patata) P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Ens. arroz (zanahoria, maíz, tomate y aceitunas) 2º: Heura encebollada G: Ens. de zanahoria rallada P: Yogur vegetal o fruta, helado de fruta y pan
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
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: Tofu en salsa de zanahoria G: Patatas fritas P: Yogur vegetal o fruta, helado de fruta y pan
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	
1º: Brócoli rehogado 2º: Tortilla de patatas con harina de garbanzo G: Pimientos asados P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Ens. campera (patata, toma-te, aceituna, cebolla y pepino) 2º: Salchichas veganas G: Calabacín asado P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Puré de calabacín 2º: Heura en salsa verde G: Patata hervida P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º y 2º: Arroz con seitán G: Ens. mixta (tomate, maíz, pepino y zanahoria) P: Yogur vegetal o fruta, helado de fruta y pan	

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 por una porción de 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)

