



Convivencia desde la Cuna desde 1985

MENÚ VEGANO DEL MES DE SEPTIEMBRE DEL AÑO 2023

LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
1º: Arroz con tomate 2º: Salchichas de tofu G: Calabacín en dados P: Yogur vegetal o fruta y pan 	1º: Judías verdes 2º: Tortilla de patata con harina de garbanzo G: Pimientos asados P: Yogur vegetal o fruta y pan 	1º: Guisantes rehogados 2º: Revuelto de seitán G: Ensalada de zanahoria rallada P: Yogur vegetal o fruta y pan 	1º: Puré de brócoli 2º: Tempeh con salsa de tomate G: Cous cous  P: Yogur vegetal o fruta y pan 	1º: Judías blancas 2º: Pasta con verduras G: Patata asada P: Yogur vegetal o fruta y pan 
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
1º: Lombarda rehogada con manzana 2º: Guiso de heura  G: Patatas y cebolla asadas  P: Yogur vegetal o fruta y pan 	1º: Ens. arroz (zanahoria, maíz, tomate y aceitunas) 2º: Tofu en salsa de tomate  G: Patata hervida  P: Yogur vegetal o fruta y pan 	1º: Sopa de cocido 2º: Cocido completo (garbanzos, patata y zanahoria) P: Yogur vegetal o fruta y pan 	1º: Puré de puerros 2º: Tortilla de harina de garbanzo G: Ensalada de tomate y maíz  P: Yogur vegetal o fruta y pan 	1º: Lentejas estofadas 2º: Tempeh al papillote  G: Puerro, pimiento, tomate y zanahoria  P: Yogur vegetal o fruta y pan 
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
1º: Arroz tres delicias (guisantes y zanahoria) 2º: Revuelto de tempeh  G: Brócoli rehogado  P: Yogur vegetal o fruta y pan 	1º: Puré de calabaza 2º: Heura a la plancha  G: Ens. de tomate y pepino  P: Yogur vegetal o fruta y pan 	1º: Judías pintas 2º: Cous cous con verduras G: Verduras (calabaza, calabacín, cebolla y zanahoria) P: Yogur vegetal o fruta y pan 	1º: Brócoli rehogado 2º: Tortilla de harina de garbanzo G: Patatas fritas  P: Yogur vegetal o fruta y pan 	1º: Ens. de pasta (maíz, tomate, zanahoria y manzana) 2º: Seitán guisado G: Pimientos asados P: Yogur vegetal o fruta y pan 
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
1º: Puré de calabacín 2º: Salchichas de tofu  G: Patatas estilo pobre  P: Yogur vegetal o fruta y pan 	1º: Sopa de cocido 2º: Cocido completo (garbanzos, patata y zanahoria) P: Yogur vegetal o fruta y pan 	1º: Menestra de verduras 2º: Tempeh en salsa de zanahoria  G: Cous cous  P: Yogur vegetal o fruta y pan 	1º: Judías verdes 2º: Hamburguesa de heura  G: Ens. de tomate y maíz  P: Yogur vegetal o fruta y pan 	1º: Guisantes rehogados 2º: Tortilla de champiñones con harina de garbanzo G: Palitos de zanahoria P: Yogur vegetal o 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 de una porción de pan 