



*Convivencia desde la Cuna desde 1985*

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

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
1º y 2º: Arroz con tempeh G: Ensalada Mixta P: Yogur vegetal o fruta y pan 	1º: Brócoli rehogado 2º: Tortilla de patatas con harina de garbanzo G: Palitos de zanahoria P: Yogur vegetal o fruta y pan 	1º: Judías blancas estofadas 2º y G: Cous cous con verduras P: Yogur vegetal o fruta y pan 	1º: Puré de verduras 2º: Guiso de seitán G: Patatas asadas P: Yogur vegetal o fruta y pan 	1º: Sopa de verduras 2º: Cocido completo (garbanzos, patata y zanahoria) P: Yogur vegetal o fruta y pan 
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12 (FIESTA)	VIERNES 13
1º: Lentejas estofadas 2º: Arroz con verduras G: Calabaza asada P: Yogur vegetal o fruta y pan 	1º y 2º: Pasta con tofu y salsa de tomate G: Ensalada mixta P: Yogur vegetal o fruta y pan 	1º: Guisantes con patatas 2º: Tempeh en salsa de zanahoria G: Calabacín asado P: Yogur vegetal o fruta y pan 	1º: Coliflor rehogada 2º: Tortilla de harina de garbanzo G: Berenjena al horno 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 
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
1º: Pisto manchego 2º: Filetes rusos de tofu G: Patatas fritas P: Yogur vegetal o fruta y pan 	1º: Judías pintas 2º: Quinoa con verduras G: Pimientos asados P: Yogur vegetal o fruta y pan 	1º: Puré de brócoli 2º: Revuelto de seitán G: Cous cous P: Yogur vegetal o fruta y pan 	1º: Arroz con verduras 2º: Tofu en salsa zanahoria G: Ens. de tomate maíz P: Yogur vegetal o fruta y pan 	1º: Sopa de verduras 2º: Cocido completo (garbanzos, patata y zanahoria) P: Yogur vegetal o fruta y pan 
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
1º: Puré de calabacín 2º: Tempeh en salsa de tomate y puerro G: Patatas dado P: Yogur vegetal o fruta y pan 	1º: Guisantes con patatas 2º: Heura encebollada G: Champiñones salteados P: Yogur vegetal o fruta y pan 	1º: Menestra de verduras 2º: Tortilla de patatas con harina de garbanzo G: Ens. de tomate y maíz P: Yogur vegetal o fruta y pan 	1º: Lentejas estofadas 2º: Seitán en salsa de tomate G: Brócoli rehogado P: Yogur vegetal o fruta y pan 	1º y 2º: Albóndigas de tofu a la jardinera G: Cous cous P: Yogur vegetal o fruta y pan 
LUNES 30	MARTES 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: Judías verdes 2º: Tempeh empanado G: Patatas fritas P: Yogur vegetal o fruta y pan 	1º: Sopa de verdura con arroz 2º y G: Heura en salsa verde con guisantes 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)

