



Convivencia desde la Cuna desde 1985

MENÚ VEGANO DEL MES DE NOVIEMBRE 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

		MIÉRCOLES 1 (FIESTA)		JUEVES 2		VIERNES 3			
		1º: Judías pintas 2º: Tortilla de harina de garbanzo G: Ens. zanahoria rallada P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Puré de verduras 2º: Guiso de tofu G: Ens. tomate y maíz P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Sopa de verdura 2º: Cocido completo (garbanzos, patata y zanahoria) P: Yogur vegetal o fruta y pan					
LUNES 6		MARTES 7		MIÉRCOLES 8		JUEVES 9 (FIESTA)		VIERNES 10	
1º: Lentejas estofadas 2º: Seitán en salsa de zanahoria G: Patata asada P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Puré de brócoli 2º: Tempeh con salsa tomate G: Cous cous P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Guisantes rehogados 2º: Heura encebollada G: Palitos de zanahoria P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Judías verdes 2º: Tortilla de champiñones con harina de garbanzo G: Berenjena en dados P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Arroz con tomate 2º: Salchichas de tofu G: Brócoli rehogado P: Yogur vegetal o fruta y pan					
LUNES 13		MARTES 14		MIÉRCOLES 15		JUEVES 16		VIERNES 17	
1º: Repollo rehogado 2º: Heura con salsa de tomate G: Patatas fritas P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Judías blancas 2º: Cous cous con verduras G: Palitos de zanahoria P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Puré de calabacín 2º: Seitán al horno G: Pimientos asados P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Arroz tres delicias (zanahoria y guisantes) 2º: Revuelto de tempeh G: Ens. tomate y pepino P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Sopa de verdura 2º: Cocido completos (garbanzos, patata y zanahoria) P: Yogur vegetal o fruta y pan					
LUNES 20		MARTES 21		MIÉRCOLES 22		JUEVES 23		VIERNES 24	
1º: Puré de verduras 2º: Tofu a la plancha G: Calabaza asada P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Lentejas estofadas 2º y G: Seitán en papillote P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Pisto manchego 2º: Tempeh empanado G: Patatas fritas P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Judías pintas 2º: Arroz con verduras G: Pimientos asados P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Pasta con heura y salsa de tomate G: Judías verdes con zanahoria P: Yogur vegetal o fruta y pan					
LUNES 27		MARTES 28		MIÉRCOLES 29		JUEVES 30			
1º y 2º: Arroz con seitán G: Ensalada mixta P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Guisantes rehogados 2º: Guiso de tempeh G: Champiñones rehogados 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: Lentejas estofadas 2º: Tofu en salsa de zanahoria G: Cous cous 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 (ERAC)

