



*Convivencia desde la Cuna desde 1985*

**MENÚ VEGANO DEL MES DE DICIEMBRE 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

VIERNES 1
1º: Puré de verduras
2º: Guiso de seitán
G: Patatas fritas
P: Yogur vegetal o fruta y pan

LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6 (FIESTA)	JUEVES 7	VIERNES 8 (FIESTA)
1º: Guisantes rehogados 2º: Cous cous con verduras G: Patatas fritas P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Judías verdes 2º y G: Tempeh en papillote 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	1º: Coliflor rehogada 2º: Heura a la plancha G: Berenjena en dados P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Judías blancas 2º: Tortilla de patatas con harina de garbanzo G: Ens. tomate y maíz P: Yogur vegetal o fruta y pan
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
1º: Lentejas estofadas 2º: Quinoa con verduras G: Palitos de zanahoria P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Lombarda con manzana 2º: Seitán en salsa G: Patata y cebolla asadas P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Sopa de verdura 2º: Cocido (garbanzos, patata y zanahoria) P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Puré de calabaza 2º y G: Heura en papillote P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º y 2º: Lasaña de tofu con salsa de tomate G: Verduras al horno P: Yogur vegetal o fruta y pan
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
1º: Puré de brócoli 2º: Tempeh en salsa de zanahoria G: Cous cous P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Judías pintas 2º: Tortilla champiñones con harina de garbanzo G: Pimientos asados P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Pisto manchego 2º: Seitán empanado G: Patatas fritas P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Guisantes rehogados 2º: Arroz con verduras G: Ens. tomate y maíz P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º y 2º: Pasta con tomate y heura G: Ens. tomate, pepino, maíz y aceitunas P: Yogur vegetal o fruta, pan y dulces navideños
LUNES 25 (FIESTA)	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
1º: Judías blancas 2º y G: Tofu en papillote P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Puré de calabacín 2º: Revuelto de tempeh G: Verduras al horno P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Sopa de verdura 2º: Cocido (garbanzos, patata y zanahoria) P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Menestra de verduras 2º: Seitán en salsa de romero G: Patata hervida P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º y 2º: Arroz con heura G: Ens. Tomate, pepino, maíz y aceitunas P: Yogur vegetal o fruta, pan y dulces navideños



**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 (ERIAN)

