



*Convivencia desde la Cuna desde 1985*

**MENÚ VEGANO DEL MES DE ENERO DEL AÑO 2024**

LUNES 1 (FIESTA)	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
1º: Judías pintas 2º y G: Tempeh en papillote P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Puré de calabaza 2º: Heura a la plancha G: Champiñones rehogados P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Guisantes rehogados 2º: Arroz con verduras G: Pimientos asados P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Lombarda con manzana 2º: Revuelto de seitán G: Patatas fritas P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Cous cous con verduras 2º: Tortilla harina garbanzo G: Ens. tomate y maíz P: Yogur vegetal o fruta y pan
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
1º: Lentejas estofadas 2º: Quinoa con verduras G: Pimientos rojos asados P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Puré de brócoli 2º: Hamburguesa de tofu G: Patatas fritas P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Sopa de verduras 2º y G: Cocido completo (garbanzos, patata y zanahoria) P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Pisto manchego 2º: Tortilla de patatas con harina de garbanzo G: Palitos de zanahoria P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º y 2º: Arroz con heura G: Ens. mixta (tomate, maíz, aceitunas y pepino) P: Yogur vegetal o fruta y pan
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
1º: Guisantes con patata 2º y G: Arroz con verduras P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Puré de zanahoria 2º: Seitán en salsa G: Cous cous P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Pasta con verdura 2º: Tempeh con tomate G: Calabaza asada P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Judías blancas 2º: Croquetas de calabacín G: Ensalada de tomate y pepino P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Judías verdes 2º: Tortilla champiñón con harina de garbanzo G: Palitos de zanahoria P: Yogur vegetal o fruta y pan
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
1º: Repollo rehogado 2º: Tofu guisada G: Patatas a la murciana P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Arroz tres delicias (zanahoria y guisantes) 2º: Revuelto de heura G: Calabacín dados P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Sopa de verduras 2º y G: Cocido completo (garbanzos, patata y zanahoria) P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Puré de verduras 2º: Seitán en salsa de zanahoria G: Brócoli rehogado P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º y 2º: Pasta con tempeh y salsa de tomate G: Ens. mixta (tomate, maíz, aceitunas y pepino) P: Yogur vegetal o fruta y pan
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
1º: Arroz con tomate 2º: Salchichas de tofu G: Verduras al horno P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Menestra de verduras 2º: Tortilla patata con harina de garbanzo G: Ens. tomate y maíz P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Lentejas estofadas 2º: Heura en salsa de zanahoria G: Cous cous 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**



**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)

