



*Convivencia desde la Cuna desde 1985*

## MENÚ VEGANO DEL MES DE MARZO DEL AÑO 2024

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.

Todos los menús van acompañados de una porción de pan

VIERNES 1
1º: Brócoli rehogado
2º: Tortilla de patata con harina de garbanzo
G: Ens. zanahoria rallada
P: Yogur vegetal o fruta y pan

LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
1º y 2º: Albóndigas de seitan con cous cous G: Verduras al horno P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Puré de verduras 2º: Heura al horno G: Cebolla y zanahoria al horno 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	1º: Judías verdes 2º: Tempeh en salsa de zanahoria G: Calabaza asada P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Repollo rehogado 2º: Tofu guisado G: Patatas fritas P: Yogur vegetal o fruta y pan
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
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	1º: Lentejas estofadas 2º y G: Tofu en papillote P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Menestra de verduras 2º: Tortilla de patatas con harina de garbanzo P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Judías pintas 2º: Cous cous con verduras G: Brócoli rehogado P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Puré de calabaza 2º: Heura empanada G: Ens. zanahoria rallada P: Yogur vegetal o fruta y pan
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
1º: Puré de puerros 2º: Tempeh en salsa de zanahoria G: Champiñones 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	1º: Pisto manchego 2º: Tortilla de harina de garbanzo G: Ens. tomate y maíz P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º y 2º: Arroz con seitan 2º: Tortilla de harina de garbanzo G: Ens. de tomate y maíz P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Judías blancas 2º: Heura a la plancha G: Calabacin en dados P: Yogur vegetal o fruta y pan
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28 (FIESTA)	VIERNES 29 (FIESTA)
1º: Puré de zanahoria 2º: Tofu en salsa de tomate G: Patatas fritas P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Lentejas estofadas 2º: Cous cous con verduras G: Calabaza asada P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Judías verdes 2º: Tortilla de patatas con harina de garbanzo G: Palitos de zanahoria P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Guisantes con patata 2º: Revuelto de seitan G: Ens. de tomate y maíz P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Arroz con tomate 2º: Salchichas de tofu G: Champiñones rehogados P: Yogur vegetal o fruta y pan