



Convivencia desde la Cuna desde 1985

MENÚ VEGANO DEL MES DE ABRIL DEL AÑO 2024

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
1º: Lentejas estofadas 2º: Revuelto de seitán G: Patatas panadera P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Arroz con tomate 2º: Heura a la plancha G: Calabaza asada P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Puré de verduras 2º: Tempeh en salsa de zanahoria G: Guisantes rehogados P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Sopa de verduras 2º: Cocido completo (garbanzos patata y zanaoria) P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Brócoli rehogado 2º: Tortilla de patatas con 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: Arroz tres delicias (zanahoria, guisantes y tortilla) 2º: Tofu a la plancha G: Berenjena en dados P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Judías blancas 2º: Quinoa con verduras G: Palitos de zanahoria P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Puré de puerros 2º: Guiso de seitán G: Cous cous P: Yogur vegetal o fruta	1º: Guisantes con patata 2º y G: Heura en papillote P: Yogur vegetal o fruta	1º y 2º: Pasta con tempeh y salsa de tomate G: Verduras al horno P: Yogur vegetal o fruta y pan
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
1º: Lombarda con manzana 2º: Tofu en salsa de zanahoria G: Ens. tomate y maíz P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Sopa de verduras 2º: Cocido completo (garbanzos, patata y zanaoria) P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Puré de calabaza 2º: Seitán rebozado G: Patatas fritas P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Lentejas estofadas 2º: Arroz con verduras G: Brócoli rehogado P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Menestra de verduras 2º: Revuelto de heura G: Ens. zanahoria rallada P: Yogur vegetal o fruta
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
1º: Puré de calabacín 2º: Seitán en salsa de tomate y puerros G: Patatas fritas P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Judías pintas 2º y G: Quinoa con verduras P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Judías verdes 2º: Tortilla de patatas con harina garbanzo G: Ens. tomate y pepino P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Guisantes rehogados 2º: Tempeh en salsa G: Zanahoria asada P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º y 2º: Arroz con tofu G: Ens. mixta (tomate, pepino, maíz y aceitunas) P: Yogur vegetal o fruta y pan
LUNES 29	MARTES 30	<p>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.</p> <p>Todos los menús van acompañados de una porción de pan</p>		
1º: Lentejas estofadas 2º: Heura rebozada G: Berenjena en dados P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Cous cous con verduras 2º: Seitán en salsa G: Ens. de tomate y pepino P: Yogur vegetal o fruta y pan			