



Convivencia desde la Cuna desde 1985

MENÚ VEGANO DEL MES DE MAYO DEL AÑO 2024

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

LUNES 1 (FIESTA)		MARTES 2 (FIESTA)		MIÉRCOLES 3					
1º: Judías pintas 2º: Cous cous con verduras G: Brócoli rehogado P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Puré de calabaza 2º: Tortilla de harina de garbanzo G: Zanahoria asada P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º y 2º: Macarrones a la boloñesa (tomate, cebolla, pimientos y ajo con tofu) G: Zanahoria asada P: Yogur vegetal o fruta y pan					
LUNES 6		MARTES 7		MIÉRCOLES 8		JUEVES 9		VIERNES 10	
1º: Menestra de verduras 2º: Salchichas de tofu G: Ensalada de tomate y maíz P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Puré de puerros 2º: Heura en salsa de zanahoria 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: Repollo rehogado con patatas 2º: Revuelto de tempeh G: Ens. tomate y maíz P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º y 2º: Arroz con seitán G: Champiñones salteados P: Yogur vegetal o fruta y pan	
LUNES 13		MARTES 14		MIÉRCOLES 15 (FIESTA)		JUEVES 16		VIERNES 17	
1º: Puré de brócoli 2º: Guiso de tempeh al tomillo G: Cous cous P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Ens. judías blancas (pimiento rojo y verde, cebolla, pepino, tomate y aceitunas) 2º: Arroz con verduras G: Calabacín dados P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º y 2º: Pasta con tomate y seitán G: Verduras al horno (calabacín, cebolla, zanahoria, berenjena, calabaza y pimiento) P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Lentejas estofadas 2º: Arepas de espinacas G: Ensalada de tomate y pepino P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Ens. de arroz (zanahoria, maíz, guisantes y aceitunas) 2º: Hamburguesa de tofu G: Pimientos asados P: Yogur vegetal o fruta y pan	
LUNES 20		MARTES 21		MIÉRCOLES 22		JUEVES 23		VIERNES 24	
1º: Puré de verduras 2º: Heura asada G: Calabaza asadas P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Guisantes rehogados 2º: Tempeh en salsa de zanahoria G: Patata asada P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Ens. campera (patata, tomate, pimiento, aceitunas, cebolla y pepino) 2º: Tofu a la plancha G: Brócoli rehogado P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Judías verdes 2º: Tortilla de champiñón con harina de garbanzo G: Ens. zanahoria rallada 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	
LUNES 27		MARTES 28		MIÉRCOLES 29		JUEVES 30		VIERNES 31	
1º: Ens. de pasta (zanahoria, tomate, maíz y manzana) 2º: Seitán con salsa de tomate G: Champiñones rehogados P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Brócoli rehogado 2º: Tortilla de harina de garbanzo con patatas G: Palitos de zanahoria P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Lentejas estofadas 2º: Heura en salsa de zanahoria G: Arroz blanco P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Lentejas estofadas 2º y G: Quinoa con verduras P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º y 2º: Albóndigas de tofu con cous cous G: Verduras al horno (calabacín, cebolla, zanahoria, berenjena, calabaza y pimiento) 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 (ERIAC)

