



Convivencia desde la Cuna desde 1985

MENÚ VEGANO DEL MES DE JULIO DEL AÑO 2024

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
1º: Judías verdes 2º: Revuelto de tempeh G: Patatas fritas P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Judías blancas 2º: Quinoa con verduras G: Arroz blanco P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Puré de puerros 2º: Tortilla de patatas con harina de garbanzo G: Ens. tomate y pepino P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Guisantes rehogados 2º: Heura en salsa de tomate G: Cous cous P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Arroz tres delicias (guisantes, zanahoria, tortilla harina garbanzo) 2º: Seitán a la plancha G: Pimientos asados P: Yogur vegetal o fruta, helado de fruta y pan
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
1º: Lentejas estofadas 2º: Arroz con verduras G: Calabacín en dados P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Puré de verduras 2º: Tempeh empanado G: Patatas fritas P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Ensaladilla rusa 2º: Heura en salsa G: Judías verdes P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Brócoli rehogado 2º: Tortilla de harina de garbanzo G: Ens. zanahoria rallada P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º y 2º: Pasta con seitán y salsa de tomate G: Ensalada mixta P: Yogur vegetal o fruta, helado de fruta y pan
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
1º: Lombarda con manzana 2º: Heura en salsa de tomate G: Patata asada P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Guisantes con patata 2º: Cous cous con verduras G: Calabacín asado P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Ens. pasta (maíz, tomate, zanahoria y manzana) 2º: Tortilla harina garbanzo G: Pimientos asados P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Ens. garbanzos (pimiento, cebolla, aceituna y tomate) 2º: Quinoa con verduras G: Patatas panadera P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Puré de verduras 2º: Guiso de tempeh G: Ens. tomate y maíz P: Yogur vegetal o fruta, helado de fruta y pan
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
1º: Arroz con tomate 2º: Salchichas de tofu G: Verduras horno (calabacín, cebolla, zanahoria, calabaza y pimiento) P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Lentejas estofadas 2º: Cous cous con verduras G: Ens. zanahoria rallada P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Ens. campera (patata, tomate, aceituna, cebolla y pepino) 2º: Seitán asado G: Calabacín asado P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Menestra de verduras 2º: Tempeh en salsa G: Patatas panadera P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Puré de calabaza 2º: Heura a la plancha G: Patatas fritas P: Yogur vegetal o fruta, helado de fruta y pan
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	<p>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.</p> <p>Todos los menús van acompañados de una porción de pan </p>	
1º y 2º: Pasta con tofu y salsa de tomate G: Ensalada mixta P: Yogur vegetal o fruta, helado de fruta y pan	1º: Judías verdes 2º: Revuelto de tempeh G: Cous cous P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º y 2º: Arroz con seitán G: Verduras horno (calabacín, cebolla, zanahoria, calabaza y pimiento) P: Yogur vegetal o fruta, helado de fruta y pan ¡FELICES VACACIONES!		

