



Convivencia desde la Cuna desde 1985

MENÚ VEGANO DEL MES DE SEPTIEMBRE DEL AÑO 2024

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
1º: Arroz con tomate 2º: Salchichas de tofu G: Calabacín en dados P: Yogur vegetal o fruta y pan 	1º: Judías verdes 2º: Tortilla de patata con harina de garbanzo G: Pimientos asados P: Yogur vegetal o fruta y pan 	1º: Guisantes rehogados 2º: Revuelto de seitán G: Ensalada de zanahoria rallada P: Yogur vegetal o fruta y pan 	1º: Puré de brócoli 2º: Tempeh con salsa de tomate G: Cous cous P: Yogur vegetal o fruta y pan 	1º: Judías blancas 2º: Pasta con verduras G: Patata asada P: Yogur vegetal o fruta y pan 
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
1º: Pisto manchego 2º: Guiso de heura G: Patatas dado P: Yogur vegetal o fruta y pan 	1º: Ens. arroz (zanahoria, maíz, tomate y aceitunas) 2º: Tofu en salsa de tomate G: Patata hervida P: Yogur vegetal o fruta y pan 	1º: Sopa de cocido 2º: Cocido completo (garbanzos, patata y zanahoria) P: Yogur vegetal o fruta y pan 	1º: Puré de puerros 2º: Tortilla de harina de garbanzo G: Ensalada de tomate y maíz P: Yogur vegetal o fruta y pan 	1º: Lentejas estofadas 2º: Tempeh al papillote G: Puerro, pimiento, tomate y zanahoria P: Yogur vegetal o fruta y pan 
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
1º: Arroz tres delicias (guisantes y zanahoria) 2º: Revuelto de tempeh G: Brócoli rehogado P: Yogur vegetal o fruta y pan 	1º: Puré de calabaza 2º: Heura a la plancha G: Ens. de tomate y pepino P: Yogur vegetal o fruta y pan 	1º: Judías pintas 2º: Cous cous con verduras G: Verduras (calabaza, calabacín, cebolla y zanahoria) P: Yogur vegetal o fruta y pan 	1º: Brócoli rehogado 2º: Tortilla de harina de garbanzo G: Patatas fritas P: Yogur vegetal o fruta y pan 	1º: Ens. de pasta (maíz, tomate, zanahoria y manzana) 2º: Seitán guisado G: Pimientos asados P: Yogur vegetal o fruta y pan 
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
1º: Puré de calabacín 2º: Salchichas de tofu G: Patatas estilo pobre P: Yogur vegetal o fruta y pan 	1º: Sopa de cocido 2º: Cocido completo (garbanzos, patata y zanahoria) P: Yogur vegetal o fruta y pan 	1º: Menestra de verduras 2º: Tempeh en salsa de zanahoria G: Cous cous P: Yogur vegetal o fruta y pan 	1º: Judías verdes 2º: Hamburguesa de heura G: Ens. de tomate y maíz P: Yogur vegetal o fruta y pan 	1º: Guisantes rehogados 2º: Tortilla de champiñones con harina de garbanzo G: Palitos de zanahoria P: Yogur vegetal o fruta y pan 
LUNES 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: Puré de calabacín 2º: Salchichas de tofu G: Patatas estilo pobre P: Yogur vegetal o fruta y pan 				

