



Convivencia desde la Cuna desde 1985

MENÚ VEGANO DEL MES DE OCTUBRE DEL AÑO 2024

MARTES 1		MIÉRCOLES 2		JUEVES 3		VIERNES 4			
1º: Brócoli rehogado 2º: Tortilla de patatas con harina de garbanzo G: Palitos de zanahoria P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Judías blancas estofadas 2º y G: Cous cous con verduras P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Puré de verduras 2º: Guiso de seitán G: Patatas asadas P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Sopa de verduras 2º: Cocido completo (garbanzos, patata y zanahoria) P: Yogur vegetal o fruta y pan			
LUNES 7		MARTES 8		MIÉRCOLES 9		JUEVES 10		VIERNES 11	
1º: Lentejas estofadas 2º: Arroz con verduras G: Calabaza asada P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º y 2º: Pasta con tofu y salsa de tomate G: Ensalada mixta P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Guisantes con patatas 2º: Tempeh en salsa de zanahoria G: Calabacin asado P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Coliflor rehogada 2º: Tortilla de harina de garbanzo G: Berenjena al horno 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	
LUNES 14		MARTES 15		MIÉRCOLES 16		JUEVES 17		VIERNES 18	
1º: Pisto manchego 2º: Filetes rusos de tofu G: Patatas fritas P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Judías pintas 2º: Quinoa con verduras G: Pimientos asados P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Puré de brócoli 2º: Revuelto de seitán G: Cous cous P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Arroz con verduras 2º: Tofu en salsa zanahoria G: Ens. de tomate maíz P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Sopa de verduras 2º: Cocido completo (garbanzos, patata y zanahoria) P: Yogur vegetal o fruta y pan	
LUNES 21		MARTES 22		MIÉRCOLES 23		JUEVES 24		VIERNES 25	
1º: Puré de calabacín 2º: Tempeh en salsa de tomate y puerro G: Patatas dado P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Guisantes con patatas 2º: Heura encebollada G: Champiñones salteados P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Menestra de verduras 2º: Tortilla de patatas con harina de garbanzo G: Ens. de tomate y maíz P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Lentejas estofadas 2º: Seitán en salsa de tomate G: Brócoli rehogado P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º y 2º: Albóndigas de tofu a la jardinera G: Cous cous P: Yogur vegetal o fruta y pan	
LUNES 28		MARTES 29		MIÉRCOLES 30		JUEVES 31			
1º: Judías verdes 2º: Tempeh empanado G: Patatas fritas P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Sopa de verdura con arroz 2º y G: Heura en salsa verde con guisantes P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Judías blancas 2º: Tortilla de champiñones con harina de garbanzo G: Ens. de tomate y pepino P: Yogur vegetal o fruta y pan		1º: Puré de puerros 2º: Revuelto de seitán G: Palitos de zanahoria P: Yogur vegetal o fruta y pan			

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.



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 (ERLAC)

