



Convivencia desde la Cuna desde 1985

MENÚ VEGANO DEL MES DE NOVIEMBRE 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 🍞

VIERNES 1 (FIESTA)

1º: Sopa de verdura
 2º: Cocido completo (garbanzos, patata y zanahoria)
 P: Yogur vegetal o fruta y pan 🍞

LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
1º y 2º: Pasta con tofu y salsa de tomate G: Judías verdes con zanahoria P: Yogur vegetal o fruta y pan 🍞	1º: Lentejas estofadas 2º: Seitán en salsa de zanahoria G: Patata asada P: Yogur vegetal o fruta y pan 🍞	1º: Puré de brócoli 2º: Tempheh en salsa G: Cous cous P: Yogur vegetal o fruta y pan 🍞	1º: Guisantes rehogados 2º: Heura encebollada G: Palitos de zanahoria P: Yogur vegetal o fruta y pan 🍞	1º: Judías verdes 2º: Tortilla de champiñones con harina de garbanzo G: Ens. tomate y maíz P: Yogur vegetal o fruta y pan 🍞
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
1º: Repollo rehogado 2º: Guiso de herura G: Patatas fritas P: Yogur vegetal o fruta y pan 🍞	1º: Judías blancas 2º: Cous cous con verduras G: Palitos de zanahoria P: Yogur vegetal o fruta y pan 🍞	1º: Puré de calabacín 2º: Seitán al horno G: Pimientos asados P: Yogur vegetal o fruta y pan 🍞	1º: Arroz tres delicias (zanahoria y guisantes) 2º: Revuelto de tempheh G: Ens. tomate y pepino P: Yogur vegetal o fruta y pan 🍞	1º: Sopa de verdura 2º: Cocido completos (garbanzos, patata y zanahoria) P: Yogur vegetal o fruta y pan 🍞
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
1º: Puré de verduras 2º: Tofu a la plancha G: Calabaza asada P: Yogur vegetal o fruta y pan 🍞	1º: Lentejas estofadas 2º y G: Seitán en papillote P: Yogur vegetal o fruta y pan 🍞	1º: Pisto manchego 2º: Tempheh empanado G: Patatas fritas P: Yogur vegetal o fruta y pan 🍞	1º: Judías pintas 2º: Cous cous con verduras G: Pimientos asados P: Yogur vegetal o fruta y pan 🍞	1º: Pasta con tomate 2º: Salchichas de tofu G: Brócoli rehogado P: Yogur vegetal o fruta y pan 🍞
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
1º y 2º: Arroz con seitán G: Ensalada mixta P: Yogur vegetal o fruta y pan 🍞	1º: Guisantes rehogados 2º: Guiso de tempheh G: Champiñones rehogados P: Yogur vegetal o fruta y pan 🍞	1º: Brócoli rehogado 2º: Tortilla de patatas con harina de garbanzo G: Palitos de zanahoria P: Yogur vegetal o fruta y pan 🍞	1º: Lentejas estofadas 2º: Tofu en salsa de zanahoria G: Dados de calabacín P: Yogur vegetal o fruta y pan 🍞	1º: Menestra de verduras 2º: Heura a la plancha G: Puré de patata 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 (ERAC)

