



Convivencia desde la Cuna desde 1985

MENÚ VEGANO DEL MES DE DICIEMBRE DEL AÑO 2024

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6 (FIESTA)
1º: Guisantes rehogados 2º: Cous cous con verduras G: Patatas fritas P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Judías verdes 2º: Heura a la plancha G: Ens. tomate y maíz P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Arroz con tomate 2º: Salchichas de tofu G: Ens. zanahoria rallada P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Judías blancas 2º: Tortilla de patatas con harina de garbanzo G: Brócoli rehogado P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Coliflor rehogada 2º y G: Tempeh en papillote P: Yogur vegetal o fruta y pan
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
1º: Lentejas estofadas 2º: Quinoa con verduras G: Palitos de zanahoria P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Lombarda con manzana 2º: Seitán en salsa G: Patatas a lo pobre P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Sopa de verduras 2º: Cocido (garbanzos, patata y zanahoria) P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Puré de calabaza 2º y G: Heura en papillote P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Paella de verduras 2º: Tortilla de harina de garbanzo G: Ens. tomate y pepino P: Yogur vegetal o fruta y pan
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
1º: Puré de brócoli 2º: Tempeh en salsa de zanahoria G: Cous cous P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Judías pintas 2º: Tortilla champiñones con harina de garbanzo G: Pimientos asados P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Pisto manchego 2º: Seitán empanado G: Patatas fritas P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Guisantes rehogados 2º: Arroz con verduras G: Ens. tomate y maíz P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º y 2º: Pasta con tomate y heura G: Ens. mixta (tomate, pepino, maíz, aceitunas y huevo) P: Yogur vegetal o fruta y pan
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25 (FIESTA)	JUEVES 26	VIERNES 27
1º: Judías blancas 2º y G: Tofu en papillote P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Puré de calabacín 2º: Revuelto de tempeh G: Verduras al horno P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Sopa de verduras 2º: Cocido (garbanzos, patata y zanahoria) P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º: Menestra de verduras 2º: Seitán en salsa de romero G: Patata hervida P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º y 2º: Arroz con heura G: Ens. mixta (tomate, pepino, maíz, aceitunas y huevo) P: Yogur vegetal o fruta y pan
LUNES 23	MARTES 24	<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 calabaza 2º: Guiso de tempeh G: Champiñones rehogados P: Yogur vegetal o fruta y pan	1º y 2º: Pasta salsa de tomate y tofu G: : Ens. mixta (tomate, pepino, maíz, aceitunas y huevo) P: Yogur vegetal o fruta y pan			

