



**MENU VEGANO** noviembre 2021

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
<b>FESTIVO</b>	<p>MACARRONES A LAPIAZZOLA (tomate, oregano, aceitunas negras) (1,3)</p> <p><b>TOFU FRITO CON HARINA DE GARBANZOS (6)</b></p> <p>BRÓCOLI Y ZANAHORIA AL VAPOR</p> <p>YOGUR (7) o FRUTA</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> <i>Crudités y garbanzos guisados</i></p>	<p>ESTOFADO DE LENTEJAS CON VERDURAS (1)</p> <p><b>BOCADOS DE SOJA TEXTURIZADA (6)</b></p> <p><b>PURÉ DE PATATA (Sin Lácteos)</b></p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> <i>Ensalada y seitan empanado</i></p>	<p>PAELLA DE VERDURAS</p> <p><b>SEITÁN (1) o TOFU MARINADO (6)</b></p> <p><b>ENSALADA DE TOMATE (tomate, albahaca)</b></p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> <i>Falafel con arroz salteado</i></p>	<p>ESTOFADO DE GARBANZOS CON VERDURAS</p> <p><b>HAMBURGUESA DE LENTEJAS (1)</b></p> <p>PATATA A GAJOS ASADAS</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> <i>Ensalada y pizza casera</i></p>
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
<p>ARROZ CON VERDURAS SALTEADAS Y SALSA DE SOJA (1,6)</p> <p>ROLLITOS PRIMAVERA (1,6,9)</p> <p>ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> <i>Lentejas guisadas</i></p>	<p>ESPAGUETI A LA NAPOLITANA (ajo, cebolla, pimiento, tomate, orégano, albahaca) (1,3)</p> <p><b>REVUELTO DE TOFU CON AROMÁTICOS (6)</b></p> <p>PICO DE GALLO MEXICANO</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> <i>Ensalada y seitan rebozado</i></p>	<p>CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA CON CROSTONES</p> <p><b>HAMBURGUESA DE LENTEJAS (1)</b></p> <p>CUSCÚS, JUDÍAS VERDES Y ZANAHORIAS ALTEADAS (1)</p> <p>YOGUR (7) o FRUTA</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> <i>Sopa de miso con legumbre</i></p>	<p>ENSALADA VARIADA CON MAÍZ</p> <p><b>LASANA VEGANA (cebolla, zanahoria, pimientos, tomate, soja texturizada, salsa de tomate, salsa bechamel vegana) (1,6)</b></p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> <i>Ensalada y lentejas con arroz</i></p>	<p><b>GNOCCHI CON SALSA NAPOLITANA (1)</b></p> <p><b>BOCADOS DE SOJA TEXTURIZADA (6)</b></p> <p>CRUDITÉS (zanahoria, pepino, pimiento) CON GUACAMOLE</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> <i>Ensalada y quesadillas</i></p>
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
<p>CREMA DE CALABAZA Y JENGIBRE</p> <p>FUSILLI AL PESTO VERDE (ajo, albahaca, calabacín) (1,3)</p> <p>ENSALADA VARIADA CON MANZANA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> <i>Espirales de legumbre con ratatouille</i></p>	<p><b>ENSALADA CON CROSTONES DE PAN (1)</b></p> <p><b>HAMBURGUESA DE LENTEJAS (1)</b></p> <p>CUSCÚS CON VERDURAS Y GARAM MASSALA (1)</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> <i>Ensalada y falafel</i></p>	<p>ESTOFADO DE LENTEJAS CON VERDURAS (1)</p> <p><b>TOFU GUISADO AL CURRY MADRÁS (6)</b></p> <p>(cebolla, manzana, bebida de coco, curry) CON PATATA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> <i>Ensalada y arroz con guisantes</i></p>	<p><b>TAGLIATELLE A LA NAPOLITANA (1,3)</b></p> <p><b>BOCADOS DE SOJA TEXTURIZADA (6)</b></p> <p>ENSALADA VARIADA CON MAÍZ</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> <i>Puré y trigo sarrecno con frutos secos</i></p>	<p>CRUDITÉS CON HUMMUS DE GARBANZOS</p> <p><b>PAELLA DE VERDURAS</b></p> <p>YOGUR (7) o FRUTA</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> <i>Tortillas mexicanas</i></p>
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
<p>ENSALADA (tomate, pepino o cogollos, aceitunas negras)</p> <p>ESPIRALES CON SALSA A LA BOLOÑESA VEGETAL (cebolla, zanahoria, tomate, soja texturizada, salsa de soja, aromáticos) (1,3,6)</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> <i>Puré y Alubias con patata</i></p>	<p>ESTOFADO DE GARBANZOS CON VERDURAS</p> <p><b>BOCADOS DE SOJA TEXTURIZADA (6)</b></p> <p>PATATA AL VAPOR Y JUDÍAS VERDES SALTEADAS</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> <i>Ensalada y seitan empanado</i></p>	<p>ARROZ CON VERDURAS 3 DELICIAS (6)</p> <p>REVUELTO DE TOFU CON AROMÁTICOS (6)</p> <p><b>ENSALADA VARIADA</b></p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> <i>Cuscús con verduras y guisantes</i></p>	<p><b>SOPA DE CALDO DE VERDURAS CON PASTA (1,3)</b></p> <p><b>HAMBURGUESA DE LENTEJAS (1)</b></p> <p>PATATA Y VERDURAS (judías verdes, zanahoria, guisantes)</p> <p>YOGUR (7) o FRUTA</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> <i>Ensalada y croquetas</i></p>	<p>CREMA DE CALABAZA Y LENTEJAS</p> <p><b>PIZZA MARGARITA con mozzarella de soja (1,6)</b></p> <p>ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> <i>Pastel de soja texturizada</i></p>
LUNES 29	MARTES 30			
<p>ARROZ THAI CON VERDURAS AL CURRY (puerro, pimiento rojo, zanahoria, bebida de coco, curry)</p> <p>REVUELTO DE TOFU CON AROMÁTICOS (6)</p> <p>ENSALADA PANZANELLA (tomate, cebolla, crostones, albahaca, aguacate) (1)</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> <i>Garbanzos con cuscús y verduras</i></p>	<p><b>FUSILLI CON SALSA DE TOMATE (1,3)</b></p> <p><b>WRAPS DE HUMMUS CON VEGETALES (1)</b></p> <p>ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> <i>Puré y patatas con guisantes</i></p>			

Alérgenos presentes:

1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuets 6: Soja 7: Leche 8: Frutos secos de cáscara 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos