

## Menú Vegano (Sin Carne, Pescado, Huevo, Lácteos) mes de junio de 2022

	1	2	3
	<p>ESTOFADO DE GARBANZOS CON VERDURAS (cebolla, pimientos, zanahoria, espinacas, comino)</p> <p>BOCADOS DE SOJA A LA PIMIENTA (6)</p> <p>PURÉ DE PATATA</p> <p>FRUTACÍTRICA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada variada y hamburguesa de lentejas / Fruta</p>	<p>ARROZ CON RATATOUILLE</p> <p>REVUELTO DE HARINA DE GARBANZO CON BEBIDA DE SOJA Y QUESO VEGANO (6)</p> <p>ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Espirales de legumbre con curry de champiñones / Fruta</p>	<p>ENSALADA DE TOMATE (tomate, albahaca)</p> <p>LASAÑA CASERA VEGETAL (1,3,6,7,9) (cebolla, zanahoria, pimientos, tomate, soja texturizada, salsa de tomate, salsa bechamel vegana)</p> <p>YOGUR NATURAL (7) o FRUTA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Coca de verduras y hummus / Fruta</p>
6	7	8	9
<p>GAZPACHO</p> <p>FUSILLI AL PESTO VERDE (ajo, albahaca, calabacín, queso) (1,3,7)</p> <p>ENSALADA VARIADA CON MANZANA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Wok de tofu con patata y verduras / Fruta</p>	<p>TREMPÓ DE LENTEJAS (1)</p> <p>BOCADOS DE SOJA TEXTURIZADA (6)</p> <p>PATATA ASADA CON CREMA AGRIA (7)</p> <p>FRUTACÍTRICA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada variada y tortilla de patata / Fruta</p>	<p>PAELLA DE VERDURAS (con judías verdes y guisantes)</p> <p>RABAS DE BERENJENA (1)</p> <p>ENSALADA VARIADA CON MAÍZ</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Cuscús con verduras y alubias a la mexicana / Fruta</p>	<p>MACARRONES A LA PIZZAIOLA (ajo, tomate, albahaca, orégano, perejil) (1,3)</p> <p>TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA VEGANA</p> <p>ENSALADA tipo CÉSAR (lechugas, chery, aceitunas negras, crostones) (1)</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Wok de quínoa con verduras y frutos secos / Fruta</p>
10	11	12	13
<p>CRUDITÉS CON GUACAMOLE</p> <p>TOFU MARINADO (6)</p> <p>ARROZ SALTEADO Y PARRILLADA DE VERDURAS</p> <p>YOGUR NATURAL (7) o FRUTA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada variada y pizza / Fruta</p>	<p>ENSALADA (tomate, pepino o cogollos, aceitunas negras)</p> <p>FARFALLE CON SALSA DE VERDURAS Y TOFU (1,3,6)</p> <p>(cebolla, zanahoria, pimientos, tomate, atún, aromáticos)</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada de dilla con garbanzos / Fruta</p>	<p>CRUDITÉS CON HUMMUS</p> <p>ALBÓNDIGAS DE SOJA TEXTURIZADA (6)</p> <p>CUSCÚS Y VERDURAS (zanahoria, guisantes, salsa de carne, aromáticos) (1)</p> <p>FRUTACÍTRICA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Gazpacho y arroz con verduras y alubias / Fruta</p>	<p>FIDEUÁ DE VERDURAS (1,3)</p> <p>TOFU FRITO (6)</p> <p>PICO DE GALLO MEXICANO (cebolla, tomate, pimiento, aguacate, limón, cilantro)</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Quínoa con verduras y lentejas / Fruta</p>
14	15	16	17
<p>ARROZ THAI CON CURRY Y BRÓCOLI (bebida de coco, curry)</p> <p>ROLLITOS PRIMAVERA (1,6,9)</p> <p>ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Espirales de legumbre con ratatouille / Fruta</p>	<p>ENSALADA (tomate, pepino o cogollos, aceitunas negras)</p> <p>FARFALLE CON SALSA DE VERDURAS Y TOFU (1,3,6)</p> <p>(cebolla, zanahoria, pimientos, tomate, atún, aromáticos)</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada de dilla con garbanzos / Fruta</p>	<p>CRUDITÉS CON HUMMUS</p> <p>ALBÓNDIGAS DE SOJA TEXTURIZADA (6)</p> <p>CUSCÚS Y VERDURAS (zanahoria, guisantes, salsa de carne, aromáticos) (1)</p> <p>FRUTACÍTRICA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Gazpacho y arroz con verduras y alubias / Fruta</p>	<p>FIDEUÁ DE VERDURAS (1,3)</p> <p>TOFU FRITO (6)</p> <p>PICO DE GALLO MEXICANO (cebolla, tomate, pimiento, aguacate, limón, cilantro)</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Quínoa con verduras y lentejas / Fruta</p>
18	19	20	21
<p>GAZPACHO</p> <p>PIZZA CASERA MARGHERITA (1,7)</p> <p>ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS</p> <p>YOGUR NATURAL (7) o FRUTA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Tortillas mexicanas / Fruta</p>	<p>ENSALADA (tomate, pepino o cogollos, aceitunas negras)</p> <p>FARFALLE CON SALSA DE VERDURAS Y TOFU (1,3,6)</p> <p>(cebolla, zanahoria, pimientos, tomate, atún, aromáticos)</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada de dilla con garbanzos / Fruta</p>	<p>CRUDITÉS CON HUMMUS</p> <p>ALBÓNDIGAS DE SOJA TEXTURIZADA (6)</p> <p>CUSCÚS Y VERDURAS (zanahoria, guisantes, salsa de carne, aromáticos) (1)</p> <p>FRUTACÍTRICA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Gazpacho y arroz con verduras y alubias / Fruta</p>	<p>FIDEUÁ DE VERDURAS (1,3)</p> <p>TOFU FRITO (6)</p> <p>PICO DE GALLO MEXICANO (cebolla, tomate, pimiento, aguacate, limón, cilantro)</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Quínoa con verduras y lentejas / Fruta</p>
20	21	22	23
<p>CREMA DE CALABACÍN</p> <p>GNOCCHI CON SALSA 4 QUESOS (1,7)</p> <p>ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Pasta con verduras y garbanzos / Fruta</p>	<p>ESTOFADO DE LENTEJAS CON VERDURAS (cebolla, pimientos, zanahoria, espinacas) (1,9)</p> <p>HAMBURGUESA VEGANA (1,6) CON PAN (1,3)</p> <p>PATATA AGAJOS</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada variada y tortilla de patata vegana / Fruta</p>	<p>FIDEOS CHINOS CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA (6)</p> <p>TOFU AL HORNO (6)</p> <p>BRÓCOLI Y ZANAHORIA CON JENGIBRE</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Tabulé de cuscús con garbanzos / Fruta</p>	<p>Menú especial</p> <p>QUESADILLAS VARIADAS (1,3,4,7)</p> <p>ESCALOPE VEGANO (1,6) CON PURÉ DE PATATA</p> <p>MOUSSE DE LIMÓN (7)</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Hamburguesa con patata y calabacín / Fruta</p>

Legenda de alérgenos presentes

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