



## VEGANO

MAYO - 2023

		<i>Hidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Grasas</i>	<i>Kcal</i>
<u>MARTES 2</u>	Puré de verduras ecológico. Coliflor rehogada con ajo	20,1	11,9	18,8	422,0
<u>MIÉRCOLES 3</u>	Pasta especial con soja texturizada y tomate. Brócoli al ajillo	52,3	33,3	16,4	490,0
<u>JUEVES 4</u>	Crema de puerros. Arroz al horno con champiñón	94,8	10,0	16,7	568,9
<u>VIERNES 5</u>	Crema de calabacín. Guisantes con ajo	57,7	21,2	18,8	484,8
<u>LUNES 8</u>	Pasta especial con soja texturizada y tomate. Ensalada de garbanzos con pimiento	71,7	35,4	32,6	741,0
<u>MARTES 9</u>	Sopa de verduras con fideos especiales. Cocido de verduras	54,4	35,3	30,1	629,7
<u>MIÉRCOLES 10</u>	Brócoli al ajillo. Calabacín plancha	12,3	12,6	16,5	248,1
<u>JUEVES 11</u>	Crema de calabaza . Arroz con tomate, verduras y tofu	105,1	21,6	16,5	655,3
<u>VIERNES 12</u>	Puré de verduras. Pasta especial con vegetales	74,5	19,4	21,7	571,3
<u>LUNES 15</u>	Arroz con zanahoria y pimiento. Alcachofas con aceite de oliva	62,1	16,2	15,9	456,3
<u>MARTES 16</u>	Coliflor rehogada con ajo. Judías verdes con tomate	24,9	17,4	20,8	469,9
<u>MIÉRCOLES 17</u>	Pasta especial con soja texturizada y tomate. Crema de verduras frescas	79,0	27,6	15,5	565,9
<u>JUEVES 18</u>	Lentejas con verduras. Arroz con calabaza y tomate natural	41,5	28,3	23,0	682,9
<u>VIERNES 19</u>	Crema de calabacín ecológica. Lentejas con verduras	48,2	29,0	31,7	594,4
<u>LUNES 22</u>	Crema de puerros. Menestra de verduras con ajo	49,5	10,5	18,3	404,7
<u>MARTES 23</u>	Gazpacho. Guisantes con ajo	49,8	24,2	13,7	419,2
<u>MIÉRCOLES 24</u>	Sopa de verduras con fideos especiales. Cocido de verduras	54,4	35,3	30,1	629,7
<u>JUEVES 25</u>	Pasta especial con soja texturizada y tomate. Calabacín plancha	58,0	27,3	16,1	486,1
<u>VIERNES 26</u>	Arroz con verduras. Judías verdes con tomate	73,8	20,4	21,9	573,9
<u>LUNES 29</u>	Pasta especial con soja texturizada y tomate. Berenjena a la plancha	60,4	26,7	15,2	485,2
<u>MARTES 30</u>	Puré de verduras. Ensalada de judía blanca	58,5	29,3	22,8	555,8
<u>MIÉRCOLES 31</u>	Crema de zanahorias ecológicas. Arroz con tomate, verduras y tofu	81,0	20,9	16,2	553,4