



VEGANO

JUNIO - 2023

		<i>Hidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Grasas</i>	<i>Kcal</i>
<u>JUEVES 1</u>	Gazpacho. Menestra imperial	55,5	25,7	17,1	506,2
<u>VIERNES 2</u>	Brócoli al ajillo. Judías verdes con ajo	24,3	21,3	17,4	339,0
<u>LUNES 5</u>	Lentejas con verduras. Arroz al horno con champiñón	83,5	31,9	25,4	689,9
<u>MARTES 6</u>	Crema de calabaza . Brócoli al ajillo	62,4	14,5	15,7	448,9
<u>MIÉRCOLES 7</u>	Pasta especial con soja texturizada y tomate. Menestra de verduras con ajo	68,2	31,8	14,9	534,1
<u>JUEVES 8</u>	Acelgas con patata. Pollo asado con verduras	24,6	38,7	34,4	563,0
<u>VIERNES 9</u>	Crema de calabaza ecológica. Garbanzos con verduras	59,9	25,6	17,0	476,0
<u>LUNES 12</u>	Pasta especial con tomate. Guisantes con ajo	83,5	27,8	13,2	564,0
<u>MARTES 13</u>	Crema de verduras frescas. Brócoli al ajillo	33,3	12,9	15,9	327,9
<u>MIÉRCOLES 14</u>	Sopa de verduras con fideos especiales. Cocido de verduras	54,4	35,3	30,1	629,7
<u>JUEVES 15</u>	Calabacín plancha. Guisantes con aceite de oliva	15,9	9,9	25,5	349,1
<u>VIERNES 16</u>	Patatas con verduras. Coliflor rehogada con ajo	31,3	13,1	21,7	494,0
<u>LUNES 19</u>	Menestra de verduras. Berenjena a la plancha	33,6	4,6	9,5	291,2
<u>MARTES 20</u>	Coliflor rehogada con ajo. Puré de verduras	35,7	11,3	15,7	443,3
<u>MIÉRCOLES 21</u>	Gazpacho. Judías verdes con tomate	42,0	18,5	18,8	411,1
<u>JUEVES 22</u>	Pasta especial con tomate. Judías verdes con tomate	75,7	22,1	18,3	555,9
<u>VIERNES 23</u>	Puré de zanahorias. Coliflor rehogada con ajo	40,2	10,2	15,5	452,0
<u>LUNES 26</u>	Judías verdes con ajo. Patatas con verduras	48,1	18,8	22,2	475,0
<u>MARTES 27</u>	Arroz con tomate. Ensalada de judía blanca	87,5	33,3	20,8	669,8
<u>MIÉRCOLES 28</u>	Judías blancas con verduras. Repollo a la gallega	41,3	28,9	33,4	581,4
<u>JUEVES 29</u>	Crema de puerros ecológicos. Lentejas con verduras	49,3	27,3	31,5	590,2
<u>VIERNES 30</u>	Pasta especial con tomate. Arroz a la campesina	108,8	20,0	16,5	663,5