



VEGANO

SEPTIEMBRE - 2023

		<i>Hidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Grasas</i>	<i>Kcal</i>
<u>VIERNES 1</u>	Judías blancas con verduras. Menestra de verduras	46,7	25,4	25,8	573,5
<u>LUNES 4</u>	Crema de puerros y zanahorias. Arroz blanco	76,4	20,5	14,1	535,0
<u>MARTES 5</u>	Patatas con verduras. Guiso de garbanzos con verduras	54,1	27,1	21,2	523,0
<u>MIÉRCOLES 6</u>	Gazpacho. Pasta especial con soja texturizada y tomate	70,3	31,4	14,5	537,2
<u>JUEVES 7</u>	Lentejas con verduras. Puré patata y zanahoria	34,0	27,4	29,0	512,6
<u>VIERNES 8</u>	Puré de verduras ecológico. Arroz a la campesina	69,7	14,6	20,8	535,5
<u>LUNES 11</u>	Pasta especial con soja texturizada y tomate. Puré de verduras	80,5	29,0	15,3	575,3
<u>MARTES 12</u>	Arroz con tomate. Ensalada de judía blanca	87,5	33,3	20,8	669,8
<u>MIÉRCOLES 13</u>	Sopa de verduras con fideos especiales. Cocido de verduras	54,4	35,3	30,1	629,7
<u>JUEVES 14</u>	Crema de calabacín ecológica. Arroz blanco	95,7	11,2	14,6	558,8
<u>VIERNES 15</u>	Judías verdes con ajo. Crema de puerros	51,3	14,7	20,4	447,6
<u>LUNES 18</u>	Crema de espinacas ecológicas. Menestra de verduras	52,5	10,5	10,8	402,3
<u>MARTES 19</u>	Lentejas con verduras. Arroz con verduras	72,1	33,9	29,7	691,6
<u>MIÉRCOLES 20</u>	Crema de calabaza . Pasta especial con soja texturizada y tomate	108,1	29,2	15,3	686,9
<u>JUEVES 21</u>	Sopa de fideos especiales. Calabacín plancha	30,0	14,7	18,6	346,2
<u>VIERNES 22</u>	Puré de verduras. Acelgas con patata	54,9	11,6	16,3	412,3
<u>LUNES 25</u>	Pasta especial con soja texturizada y tomate. Puré de verduras	80,5	29,0	15,3	575,3
<u>MARTES 26</u>	Arroz con tomate. Brócoli al ajillo	63,8	18,3	13,7	451,3
<u>MIÉRCOLES 27</u>	Menestra de verduras. Puré de verduras	53,7	6,9	9,5	381,3
<u>JUEVES 28</u>	Guiso de garbanzos con verduras. Crema de puerros y zanahorias	36,9	34,0	19,1	476,0
<u>VIERNES 29</u>	Crema de zanahorias ecológicas. Ensalada de judía blanca	62,0	28,8	22,5	565,5