



VEGANO

OCTUBRE - 2023

		<i>Hidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Grasas</i>	<i>Kcal</i>
<u>LUNES 2</u>	Brócoli al ajillo. Menestra de verduras	25,5	11,2	10,7	296,0
<u>MARTES 3</u>	Judías blancas con verduras. Gazpacho	45,8	30,9	30,0	576,7
<u>MIÉRCOLES 4</u>	Wok de arroz y quinoa con soja y vegetales. Crema de calabacín	52,3	8,6	16,0	387,6
<u>JUEVES 5</u>	Sopa de verduras con fideos especiales. Cocido de verduras	54,4	35,3	30,1	629,7
<u>VIERNES 6</u>	Pasta especial con tomate. Brócoli al ajillo	58,3	20,3	14,4	444,0
<u>LUNES 9</u>	Puré de verduras. Brócoli con aceite de oliva	34,8	14,3	16,7	346,3
<u>MARTES 10</u>	Arroz con tomate. Ensalada de garbanzos vegana	83,2	20,4	29,9	702,3
<u>MIÉRCOLES 11</u>	Lentejas con verduras. Alcachofas salteadas	46,0	31,8	27,0	554,5
<u>VIERNES 13</u>	Puré de verduras. Arroz con calabaza y tomate natural	54,0	8,7	10,2	538,5
<u>LUNES 16</u>	Guisantes con ajo. Crema de puerros	58,8	19,5	18,6	480,6
<u>MARTES 17</u>	Pasta especial con tomate. Alcachofas con aceite de oliva	64,0	17,9	12,3	438,3
<u>MIÉRCOLES 18</u>	Calabacín plancha. Arroz con tomate	69,5	12,3	13,4	447,4
<u>JUEVES 19</u>	Puré de verduras ecológico. Acelgas con patata	39,3	12,2	19,3	391,0
<u>VIERNES 20</u>	Arroz con verduras. Menestra imperial	87,3	27,6	20,2	669,0
<u>LUNES 23</u>	Lentejas con verduras. Repollo a la gallega	35,8	30,0	30,0	533,5
<u>MARTES 24</u>	Crema de puerros ecológicos. Guisantes con ajo	58,8	19,5	18,6	480,6
<u>MIÉRCOLES 25</u>	Sopa de verduras con fideos especiales. Cocido de verduras	54,4	35,3	30,1	629,7
<u>JUEVES 26</u>	Menestra de verduras. Coliflor rehogada con ajo	26,4	8,2	10,7	402,0
<u>VIERNES 27</u>	Puré de verduras. Espinacas salteadas	49,5	12,5	14,8	380,8
<u>LUNES 30</u>	Crema de calabaza . Pasta especial con tomate	114,1	16,2	13,3	640,9
<u>MARTES 31</u>	Lentejas con verduras. Espinacas salteadas	37,0	32,1	27,6	525,1