



VEGANO

NOVIEMBRE - 2023

| | | <i>Hidratos</i> | <i>Proteínas</i> | <i>Grasas</i> | <i>Kcal</i> |
|---------------------|--|-----------------|------------------|---------------|-------------|
| <u>JUEVES 2</u> | Arroz con tomate. Calabacín plancha | 69,5 | 12,3 | 13,4 | 447,4 |
| <u>VIERNES 3</u> | Judías blancas con verduras. Crema de puerros | 54,8 | 26,2 | 34,9 | 638,1 |
| <u>LUNES 6</u> | Pasta especial con tomate. Acelgas con patata | 78,4 | 17,6 | 15,0 | 519,0 |
| <u>MARTES 7</u> | Lentejas con verduras. Arroz con verduras | 72,1 | 33,9 | 29,7 | 691,6 |
| <u>MIÉRCOLES 8</u> | Crema de zanahorias. Menestra imperial | 69,2 | 22,8 | 17,6 | 554,0 |
| <u>JUEVES 9</u> | Sopa de verduras con fideos especiales. Cocido de verduras | 54,4 | 35,3 | 30,1 | 629,7 |
| <u>VIERNES 10</u> | Crema de calabacín. Menestra de verduras ecológicas | 47,4 | 7,5 | 17,4 | 419,5 |
| <u>LUNES 13</u> | Crema de hortalizas. Brócoli al ajillo | 34,8 | 9,3 | 8,4 | 337,3 |
| <u>MARTES 14</u> | Patatas con verduras. Arroz con verduritas y tofu | 73,1 | 23,2 | 22,4 | 594,4 |
| <u>MIÉRCOLES 15</u> | Sopa de verduras con fideos especiales. Patatas con verduras | 47,5 | 16,1 | 24,3 | 480,7 |
| <u>JUEVES 16</u> | Pasta especial con tomate. Guisantes con aceite de oliva | 61,9 | 17,6 | 23,4 | 545,0 |
| <u>VIERNES 17</u> | Judías pintas ecológicas con verduras. Crema de puerros y zanahorias | 33,4 | 35,3 | 32,7 | 586,2 |
| <u>LUNES 20</u> | Pasta especial con tomate. Espinacas salteadas | 73,0 | 18,5 | 13,5 | 487,5 |
| <u>MARTES 21</u> | Sopa de verduras con fideos especiales. Cocido de verduras | 54,4 | 35,3 | 30,1 | 629,7 |
| <u>MIÉRCOLES 22</u> | Judías verdes con ajo. Acelgas con patata | 44,4 | 18,6 | 18,0 | 414,0 |
| <u>JUEVES 23</u> | Crema de calabaza . Wok de arroz y quinoa con soja y vegetales | 82,2 | 9,4 | 11,7 | 471,7 |
| <u>VIERNES 24</u> | Crema de verduras frescas. Lentejas con verduras | 49,0 | 28,2 | 27,6 | 557,5 |
| <u>LUNES 27</u> | Arroz con tomate. Alcachofas salteadas | 87,5 | 16,2 | 12,2 | 524,2 |
| <u>MARTES 28</u> | Judías blancas ecológicas con verduras. Ensalada de patata, zanahoria y maíz | 32,5 | 33,6 | 42,5 | 652,5 |
| <u>MIÉRCOLES 29</u> | Pasta especial con tomate. Arroz con champiñones | 101,2 | 24,8 | 15,4 | 642,6 |
| <u>JUEVES 30</u> | Crema de zanahorias. Guisantes con aceite de oliva | 41,9 | 11,1 | 24,4 | 448,0 |