



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