



VEGANO

DICIEMBRE - 2023

		<i>Hidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Grasas</i>	<i>Kcal</i>
<u>VIERNES 1</u>	Sopa de verduras con fideos especiales. Cocido de verduras	54,4	35,3	30,1	629,7
<u>LUNES 4</u>	Pasta especial con soja texturizada y tomate. Coliflor rehogada con ajo	53,2	30,3	16,5	596,0
<u>MARTES 5</u>	Lentejas con verduras. Escalibada de verduras	38,8	29,1	27,0	514,9
<u>JUEVES 7</u>	Puré de verduras ecológico. Acelgas con patata	39,3	12,2	19,3	391,0
<u>LUNES 11</u>	Menestra de verduras. Champiñón con aceite de oliva	23,8	6,4	11,0	276,0
<u>MARTES 12</u>	Judías pintas ecológicas con verduras. Brócoli con patatas	56,5	27,0	28,5	586,9
<u>MIÉRCOLES 13</u>	Arroz con tomate. Tofu al horno con patatas y cebollita	66,7	17,0	10,3	437,3
<u>JUEVES 14</u>	Sopa de verduras con fideos especiales. Cocido de verduras	54,4	35,3	30,1	629,7
<u>VIERNES 15</u>	Crema de calabacín. Guisantes con aceite de oliva	36,1	11,0	29,0	465,8
<u>LUNES 18</u>	Patatas con verduras. Espinacas salteadas	45,1	14,3	20,7	431,5
<u>MARTES 19</u>	Lentejas con verduras. Brócoli al ajillo	22,3	33,9	28,5	481,6
<u>MIÉRCOLES 20</u>	Crema de zanahorias ecológicas. Menestra de verduras rehogada	54,2	17,1	16,9	437,3
<u>JUEVES 21</u>	Sopa de verduras con fideos especiales. Arroz con verduras	73,5	18,6	20,7	554,7
<u>VIERNES 22</u>	Pasta especial con tomate. Arroz a la campesina	108,8	20,0	16,5	663,5
<u>MARTES 26</u>	Guisantes con ajo. Parrillada de verduras	49,4	24,0	15,0	428,6
<u>MIÉRCOLES 27</u>	Crema de verduras frescas. Pasta especial con tomate	85,0	14,6	13,5	519,9
<u>JUEVES 28</u>	Lentejas ecológicas con verduras. Repollo con patatas	58,9	27,0	26,7	584,8
<u>VIERNES 29</u>	Crema de calabacín. Acelgas con patata	52,6	11,0	20,6	439,8