VEGANO

OCTUBRE - 2022

		Hidratos	*Proteínas*	*Grasas*	*Kcal*
LUNES 3	Crema de puerros. Arroz con verduritas y tofu	*76,3*	*19,1*	*20,6*	*567,0*
MARTES 4	Sopa de verduras con fideos especiales. Cocido de verduras	*54,4*	*35,3*	*30,1*	*629,7*
MIÉRCOLES 5	Pasta especial con soja texturizada y tomate. Parrillada de verduras	*69,9*	*31,2*	*15,8*	*546,6*
JUEVES 6	Lentejas ecológicas con verduras. Judías verdes con ajo	*55,6*	*30,6*	*28,0*	*597,8*
VIERNES 7	Hummus de garbanzos. Arroz al horno con champiñón	*97,5*	*21,5*	*19,9*	*654,5*
LUNES 10	Crema de calabaza . Arroz con verduritas y tofu	*105,1*	*21,6*	*16,5*	*655,3*
MARTES 11	Pasta especial con soja texturizada y tomate. Calabacín plancha	*58,0*	*27,3*	*16,1*	*486,1*
JUEVES 13	Lentejas con arroz. Menestra de verduras	*46,6*	*22,5*	*22,3*	*529,3*
VIERNES 14	Brócoli ecológico con ajitos. Hummus de garbanzos	*36,3*	*23,5*	*23,0*	*446,2*
LUNES 17	Pasta especial con soja texturizada y tomate. Ensalada mixta	*67,0*	*27,3*	*10,7*	*473,5*
MARTES 18	Puré de verduras ecológico. Guisantes con ajo	*44,4*	*22,4*	*17,5*	*436,0*
MIÉRCOLES 19	Sopa de verduras con fideos especiales. Cocido de verduras	*54,4*	*35,3*	*30,1*	*629,7*
JUEVES 20	Crema de calabacín. Arroz con verduritas y tofu	*75,2*	*20,8*	*20,8*	*571,2*
VIERNES 21	Menestra de verduras. Lentejas con arroz	*46,6*	*22,5*	*22,3*	*529,3*
LUNES 24	Arroz con verduritas y tofu. Coliflor rehogada con ajo	*67,0*	*21,8*	*16,4*	*502,8*
MARTES 25	Lentejas con verduras. Acelgas con patata	*42,4*	*31,2*	*29,1*	*556,6*
MIÉRCOLES 26	Crema de puerros ecológicos. Ensalada de judía blanca	*57,3*	*27,0*	*26,9*	*579,1*
JUEVES 27	Sopa de verduras con fideos especiales. Cocido de verduras	*54,4*	*35,3*	*30,1*	*629,7*
VIERNES 28	Pasta especial con soja texturizada y tomate. Alcachofas salteadas	*76,0*	*31,2*	*14,9*	*562,9*
LUNES 31	Arroz con verduritas y tofu. Brócoli al ajillo	*49,3*	*25,7*	*17,6*	*458,4*