VEGANO

NOVIEMBRE - 2022

		Hidratos	*Proteínas*	*Grasas*	*Kcal*
MIÉRCOLES 2	Judías verdes con ajo. Pasta especial con soja texturizada y tomate	*70,0*	*36,0*	*17,0*	*577,0*
JUEVES 3	Sopa de verduras con fideos especiales. Cocido de verduras	*54,4*	*35,3*	*30,1*	*629,7*
VIERNES 4	Crema de zanahorias. Arroz con tomate, verduras y tofu	*81,0*	*20,9*	*16,2*	*553,4*
LUNES 7	Menestra de verduras. Lentejas con arroz	*46,6*	*22,5*	*22,3*	*529,3*
MARTES 8	Lentejas con verduras. Espinacas salteadas	*37,0*	*32,1*	*27,6*	*525,1*
MIÉRCOLES 9	Crema de zanahorias. Arroz con tomate, verduras y tofu	*81,0*	*20,9*	*16,2*	*553,4*
JUEVES 10	Crema de calabacín ecológica. Hummus de garbanzos	*62,2*	*18,6*	*26,2*	*559,0*
VIERNES 11	Judías blancas con verduras. Calabacín plancha	*33,5*	*26,8*	*31,6*	*525,6*
LUNES 14	Pasta especial con soja texturizada y tomate. Menestra de verduras	*71,2*	*25,9*	*10,3*	*534,0*
MARTES 15	Crema de calabaza ecológica. Arroz con tomate, verduras y tofu	*79,0*	*20,4*	*17,9*	*547,4*
MIÉRCOLES 16	Sopa de verduras con fideos especiales. Cocido de verduras	*54,4*	*35,3*	*30,1*	*629,7*
JUEVES 17	Judías verdes con ajo. Pasta especial con soja texturizada y tomate	*70,0*	*36,0*	*17,0*	*577,0*
VIERNES 18	Coliflor rehogada con ajo. Arroz con tomate, verduras y tofu	*50,2*	*22,7*	*17,7*	*564,4*
LUNES 21	Sopa de verduras con fideos especiales. Pasta especial con soja texturizada y tomate	*69,4*	*33,3*	*19,1*	*582,7*
MARTES 22	Crema de calabaza . Arroz con tomate, verduras y tofu	*105,1*	*21,6*	*16,5*	*655,3*
MIÉRCOLES 23	Crema de puerros ecológicos. Hummus de garbanzos	*63,3*	*16,9*	*26,0*	*554,8*
JUEVES 24	Lentejas con verduras. Brócoli al ajillo	*22,3*	*33,9*	*28,5*	*481,6*
VIERNES 25	Pasta especial con soja texturizada y tomate. Ensalada mixta	*67,0*	*27,3*	*10,7*	*473,5*
LUNES 28	Puré de verduras ecológico. Arroz con tomate, verduras y tofu	*61,9*	*22,0*	*19,5*	*522,4*
MARTES 29	Sopa de verduras con fideos especiales. Cocido de verduras	*54,4*	*35,3*	*30,1*	*629,7*
MIÉRCOLES 30	Arroz con tomate, verduras y tofu. Crema de calabacín	*75,2*	*20,8*	*20,8*	*571,2*