VEGANO

DICIEMBRE - 2022

		Hidratos	*Proteínas*	*Grasas*	*Kcal*
JUEVES 1	Espinacas salteadas. Pasta especial con soja texturizada y tomate	*67,0*	*31,5*	*15,5*	*533,5*
VIERNES 2	Lentejas con verduras. Repollo a la gallega	*35,8*	*30,0*	*30,0*	*533,5*
LUNES 5	Sopa de verduras. Arroz con tomate, verduras y tofu	*64,6*	*22,1*	*17,0*	*499,8*
MIÉRCOLES 7	Puré de verduras ecológico. Pasta especial con soja texturizada y tomate	*64,9*	*29,6*	*18,3*	*554,0*
VIERNES 9	Pasta especial con tomate. Hummus de garbanzos	*88,0*	*25,2*	*20,6*	*638,2*
LUNES 12	Crema de calabaza ecológica. Arroz con tomate, verduras y tofu	*78,9*	*21,7*	*18,2*	*547,4*
MARTES 13	Sopa de verduras con fideos especiales. Hummus de garbanzos	*53,4*	*23,5*	*25,7*	*538,9*
MIÉRCOLES 14	Menestra de verduras ecológicas. Pasta especial con soja texturizada y tomate	*67,2*	*27,0*	*13,8*	*544,7*
JUEVES 15	Judías pintas con verduras. Crema de puerros	*53,8*	*24,3*	*33,0*	*605,8*
VIERNES 16	Arroz con verduras. Pasta especial con soja texturizada y tomate	*102,1*	*33,3*	*17,6*	*700,0*
LUNES 19	Lentejas guisadas con zanahoria. Guisantes con ajo	*47,5*	*41,4*	*27,3*	*601,6*
MARTES 20	Judías verdes con ajo. Pasta especial con soja texturizada y tomate	*70,0*	*36,0*	*17,0*	*577,0*
MIÉRCOLES 21	Sopa de verduras con fideos especiales. Cocido de verduras	*54,4*	*35,3*	*30,1*	*629,7*
JUEVES 22	Pasta especial con soja texturizada y tomate. Ensalada mixta	*67,0*	*27,3*	*10,7*	*473,5*
VIERNES 23	Crema de puerros. Arroz con tomate, verduras y tofu	*76,3*	*19,1*	*20,6*	*567,0*
LUNES 26	Coliflor rehogada con ajo. Arroz con tomate, verduras y tofu	*50,2*	*22,7*	*17,7*	*564,4*
MARTES 27	Crema de calabaza . Pasta especial con soja texturizada y tomate	*108,1*	*29,2*	*15,3*	*686,9*
MIÉRCOLES 28	Crema de zanahorias. Hummus de garbanzos	*68,0*	*18,7*	*21,6*	*541,2*
JUEVES 29	Sopa de verduras. Pasta especial con soja texturizada y tomate	*67,6*	*29,7*	*15,8*	*531,4*
VIERNES 30	Judías blancas con verduras. Arroz con calabaza y tomate natural	*47,0*	*27,2*	*26,4*	*730,8*