VEGANO

ENERO - 2023

		Hidratos	*Proteínas*	*Grasas*	*Kcal*
LUNES 2					
MARTES 3					
MIÉRCOLES 4					
JUEVES 5					
LUNES 9	Pasta especial con soja texturizada y tomate. Alcachofas salteadas	*76,0*	*31,2*	*14,9*	*562,9*
MARTES 10	Crema de calabacín ecológica. Arroz con tomate, verduras y tofu	*75,2*	*20,8*	*20,8*	*571,2*
MIÉRCOLES 11	Sopa de verduras con fideos especiales. Cocido de verduras	*54,4*	*35,3*	*30,1*	*629,7*
JUEVES 12	Menestra de verduras. Arroz con tomate, verduras y tofu	*68,2*	*18,3*	*11,5*	*502,4*
VIERNES 13	Patatas con verduras. Hummus de garbanzos	*60,1*	*21,0*	*27,8*	*582,2*
LUNES 16	Puré de verduras ecológico. Lentejas con verduras	*34,9*	*30,2*	*30,4*	*545,6*
MARTES 17	Judías blancas con verduras. Espinacas hervidas	*30,4*	*30,7*	*25,0*	*468,9*
MIÉRCOLES 18	Pasta especial con soja texturizada y tomate. Crema de zanahorias	*84,0*	*28,5*	*15,0*	*585,0*
JUEVES 19	Judías verdes con ajo. Arroz con tomate, verduras y tofu	*67,0*	*28,4*	*18,2*	*545,4*
VIERNES 20	Sopa de verduras. Garbanzos con verduras	*45,6*	*26,0*	*15,8*	*428,4*
LUNES 23	Crema de calabaza ecológica. Guisantes con ajo	*61,5*	*20,8*	*15,9*	*461,0*
MARTES 24	Lentejas con verduras. Crema de calabacín	*48,2*	*29,0*	*31,7*	*594,4*
MIÉRCOLES 25	Arroz con tomate, verduras y tofu. Acelgas con patata	*69,4*	*23,0*	*18,2*	*533,4*
JUEVES 26	Puré de verduras. Hummus de garbanzos	*64,5*	*19,2*	*21,9*	*531,5*
VIERNES 27	Pasta especial con soja texturizada y tomate. Menestra de verduras rehogada	*68,2*	*36,6*	*17,9*	*580,3*
LUNES 30	Puré de zanahorias. Arroz con tomate, verduras y tofu	*82,0*	*20,3*	*16,2*	*552,4*
MARTES 31	Pasta especial con soja texturizada y tomate. Coliflor rehogada con ajo	*53,2*	*30,3*	*16,5*	*596,0*