VEGANO

FEBRERO - 2023

		Hidratos	*Proteínas*	*Grasas*	*Kcal*
MIÉRCOLES 1	Puré de verduras ecológico. Arroz con verduritas y tofu	*61,9*	*22,0*	*19,5*	*522,4*
JUEVES 2	Lentejas con verduras. Salteado de verduras con champiñón	*35,2*	*30,6*	*27,0*	*506,5*
VIERNES 3	Pasta especial con tomate. Guisantes con ajo	*83,5*	*27,8*	*13,2*	*564,0*
LUNES 6	Pasta especial con soja texturizada y tomate. Hummus de zanahoria	*55,5*	*28,4*	*29,3*	*606,0*
MARTES 7	Crema de verduras frescas. Guisantes con aceite de oliva	*36,9*	*10,2*	*24,9*	*428,9*
MIÉRCOLES 8	Sopa de verduras con fideos especiales. Cocido de verduras	*54,4*	*35,3*	*30,1*	*629,7*
JUEVES 9	Pasta especial con tomate. Hummus de garbanzos	*59,0*	*13,0*	*9,0*	*368,0*
VIERNES 10	Judías blancas con verduras. Coliflor hervida	*33,8*	*31,5*	*26,2*	*497,0*
LUNES 13	Crema de calabaza . Hummus de garbanzos	*63,1*	*7,2*	*10,3*	*372,9*
MARTES 14	Lentejas con arroz. Brocheta mixta de verduras	*41,2*	*27,8*	*26,6*	*514,7*
MIÉRCOLES 15	Arroz con tomate. Guisantes con ajo	*89,0*	*25,8*	*12,5*	*571,3*
JUEVES 16	Sopa de verduras con fideos especiales. Pasta especial con tomate y tofu	*53,4*	*19,3*	*20,6*	*536,7*
VIERNES 17	Puré de verduras. Hummus de garbanzos	*35,5*	*7,0*	*10,3*	*261,3*
LUNES 20	Judías verdes con ajo. Arroz con tomate, verduras y tofu	*67,0*	*28,4*	*18,2*	*545,4*
MARTES 21	Sopa de verduras con fideos especiales. Cocido de verduras	*54,4*	*35,3*	*30,1*	*629,7*
MIÉRCOLES 22	Pasta especial con soja texturizada y tomate. Repollo a la gallega	*65,8*	*29,4*	*17,9*	*541,9*
JUEVES 23	Judías pintas ecológicas con verduras. Arroz con verduritas y tofu	*69,5*	*38,0*	*30,8*	*703,6*
VIERNES 24	Menestra de verduras con ajo. Berenjena a la plancha	*30,6*	*10,5*	*14,1*	*291,3*
LUNES 27	Arroz con tomate. Hummus de garbanzos	*64,5*	*11,0*	*8,3*	*375,3*
MARTES 28	Sopa de verduras con fideos especiales. Guisantes con ajo	*48,9*	*26,1*	*18,3*	*464,7*