VEGANO

MARZO - 2023

		Hidratos	*Proteínas*	*Grasas*	*Kcal*
MIÉRCOLES 1	Crema de zanahorias ecológicas. Menestra de verduras con ajo	*54,2*	*12,3*	*13,9*	*391,1*
JUEVES 2	Lentejas con verduras. Wok de arroz con salsa de soja y vegetales	*76,8*	*35,1*	*31,1*	*727,6*
VIERNES 3	Pasta especial con tomate. Arroz con verduritas y tofu	*101,0*	*27,4*	*15,2*	*650,4*
LUNES 6	Menestra de verduras ecológicas. Hummus de zanahoria	*24,7*	*7,4*	*27,1*	*422,7*
MARTES 7	Sopa de fideos especiales. Cocido de verduras	*55,0*	*37,4*	*29,5*	*635,1*
MIÉRCOLES 8	Pasta especial con tomate. Garbanzos con verduras	*82,0*	*31,3*	*14,0*	*579,0*
JUEVES 9	Judías blancas con verduras. Salteado de arroz con verduras	*101,1*	*35,7*	*35,7*	*871,5*
VIERNES 10	Crema de calabacín. Hummus de garbanzos	*62,2*	*18,6*	*26,2*	*559,0*
LUNES 13	Judías verdes con tomate. Guisantes con ajo	*49,2*	*27,9*	*19,5*	*483,9*
MARTES 14	Crema de calabaza . Lentejas con arroz	*83,5*	*25,8*	*27,3*	*682,2*
MIÉRCOLES 15	Pasta especial con tomate. Repollo a la gallega	*71,8*	*16,4*	*15,9*	*495,9*
JUEVES 16	Judías pintas ecológicas con verduras. Alcachofas salteadas	*50,5*	*28,8*	*28,5*	*570,1*
VIERNES 17	Arroz con tomate. Guisantes con ajo	*89,0*	*25,8*	*12,5*	*571,3*
LUNES 20	Crema de puerros ecológicos. Lentejas con verduras	*49,3*	*27,3*	*31,5*	*590,2*
MARTES 21	Judías verdes con ajo. Coliflor rehogada con ajo	*25,2*	*18,3*	*17,5*	*445,0*
MIÉRCOLES 22	Sopa de fideos especiales. Cocido de verduras	*55,0*	*37,4*	*29,5*	*635,1*
JUEVES 23	Pasta especial con tomate. Guisantes con aceite de oliva	*61,9*	*17,6*	*23,4*	*545,0*
VIERNES 24	Patatas guisadas con verduras. Garbanzos con verduras	*52,2*	*26,5*	*17,6*	*473,0*
LUNES 27	Menestra de verduras ecológicas. Coliflor rehogada con ajo	*22,4*	*9,3*	*14,2*	*412,7*
MARTES 28	Lentejas con verduras. Calabacín plancha	*28,0*	*27,9*	*28,2*	*477,7*
MIÉRCOLES 29	Sopa de fideos especiales. Arroz con champiñones	*67,2*	*25,2*	*19,9*	*548,7*
JUEVES 30	Crema de espinacas con boniato. Brócoli al ajillo	*33,6*	*17,9*	*16,9*	*358,3*
VIERNES 31	Crema de calabaza . Garbanzos con verduras	*86,1*	*25,5*	*15,3*	*583,9*