VEGANO

ABRIL - 2023

		Hidratos	*Proteínas*	*Grasas*	*Kcal*
LUNES 3	Pasta especial con soja texturizada y tomate. Arroz con verduras	*102,1*	*33,3*	*17,6*	*700,0*
MARTES 4	Crema de calabaza . Guisantes con ajo	*87,6*	*22,0*	*14,5*	*568,9*
MIÉRCOLES 5	Arroz con tomate, verduras y tofu. Brócoli al ajillo	*49,3*	*25,7*	*17,6*	*458,4*
LUNES 10	Judías verdes con ajo. Calabacín plancha	*30,0*	*15,3*	*17,1*	*335,1*
MARTES 11	Pasta especial con tomate. Coliflor rehogada con ajo	*59,2*	*17,3*	*14,5*	*550,0*
MIÉRCOLES 12	Lentejas con verduras. Acelgas con patata	*42,4*	*31,2*	*29,1*	*556,6*
JUEVES 13	Crema de calabacín ecológica. Arroz a la campesina	*82,9*	*13,4*	*22,1*	*584,3*
VIERNES 14	Sopa de verduras con fideos especiales. Cocido de verduras	*54,4*	*35,3*	*30,1*	*629,7*
LUNES 17	Arroz con tomate. Alcachofas salteadas	*87,5*	*16,2*	*12,2*	*524,2*
MARTES 18	Crema de calabaza . Lentejas con arroz	*83,5*	*25,8*	*27,3*	*682,2*
MIÉRCOLES 19	Judías blancas ecológicas con verduras. Wok de arroz con salsa de soja y vegetales	*82,3*	*34,0*	*34,5*	*775,5*
JUEVES 20	Pasta especial con vegetales. Judías verdes con ajo	*64,0*	*26,4*	*23,4*	*573,0*
VIERNES 21	Crema de verduras frescas. Hummus de garbanzos	*63,0*	*17,8*	*22,1*	*522,1*
LUNES 24	Pasta especial con soja texturizada y tomate. Garbanzos con verduras	*76,0*	*44,3*	*16,0*	*625,0*
MARTES 25	Sopa de verduras con fideos especiales. Cocido de verduras	*54,4*	*35,3*	*30,1*	*629,7*
MIÉRCOLES 26	Crema de zanahorias. Pasta especial con soja texturizada y tomate	*84,0*	*28,5*	*15,0*	*585,0*
JUEVES 27	Menestra de verduras ecológicas. Arroz al horno con champiñón	*82,7*	*10,3*	*11,0*	*515,0*
VIERNES 28	Lentejas con verduras. Crema de puerros	*49,3*	*27,3*	*31,5*	*590,2*