



VEGANO

JULIO - 2026

		<i>Hidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Grasas</i>	<i>Kcal</i>
<u>MIÉRCOLES 1</u>	Pasta especial con soja texturizada y tomate. Espárragos trigueros a la plancha	61,3	30,2	14,2	495,1
<u>JUEVES 2</u>	Guisantes con ajo. Brócoli al ajillo	31,8	26,1	15,6	372,0
<u>VIERNES 3</u>	Arroz con tomate. Tofu plancha	62,5	17,0	10,1	401,3
<u>LUNES 6</u>	Lentejas ecológicas con verduras. Tortita de kale y quinoa	54,6	22,6	36,0	634,8
<u>MARTES 7</u>	Garbanzos ecológicos con patata y zanahoria. Ensalada mixta	52,0	29,3	21,7	520,5
<u>MIÉRCOLES 8</u>	Gazpacho. Judías verdes rehogadas con ajitos	42,3	19,4	15,5	386,2
<u>JUEVES 9</u>	Alcachofas salteadas. Arroz con tomate, verduras y tofu	73,0	23,6	16,1	531,3
<u>VIERNES 10</u>	Crema hortelana. Tofu al horno con tomate	34,5	15,0	14,4	329,0
<u>LUNES 13</u>	Menestra de verduras rehogada. Tofu al horno con patatas y cebollita	25,4	20,6	14,9	328,3
<u>MARTES 14</u>	Sopa de verduras con fideos especiales. Cocido de verduras	54,4	35,3	30,1	629,7
<u>MIÉRCOLES 15</u>	Pasta especial con soja texturizada y tomate. Ensalada mixta	67,0	27,3	10,7	473,5
<u>JUEVES 16</u>	Arroz con tomate. Guisantes con ajos y cebolla	89,0	25,8	12,5	571,3
<u>VIERNES 17</u>	Berenjena a la plancha. Tofu a la plancha con salsa de soja	18,7	21,5	19,0	285,4
<u>LUNES 20</u>	Arroz con verduritas y tofu. Espinacas salteadas	64,0	23,9	16,7	501,9
<u>MARTES 21</u>	Judías pintas ecológicas con verduras. Coliflor rehogada con ajo	27,7	27,9	30,1	603,2
<u>MIÉRCOLES 22</u>	Crema de zanahorias ecológicas. Tofu al horno con patatas y cebollita	41,2	12,5	12,0	333,0
<u>JUEVES 23</u>	Pasta especial con soja texturizada y tomate. Ensalada mixta	67,0	27,3	10,7	473,5
<u>VIERNES 24</u>	Guisantes con ajo. Salteado de verduras	52,5	22,8	14,7	433,5
<u>LUNES 27</u>	Puré de verduras ecológico. Tofu al horno con tomate	19,2	13,6	15,1	280,0
<u>MARTES 28</u>	Lentejas ecológicas con verduras. Calabacín plancha	43,6	21,9	27,1	506,9
<u>MIÉRCOLES 29</u>	Arroz con verduritas y tofu. Ensalada mixta	64,0	19,7	11,9	441,9
<u>JUEVES 30</u>	Sopa de verduras con fideos especiales. Cocido de verduras	54,4	35,3	30,1	629,7
<u>VIERNES 31</u>	Pasta especial con tomate. Tofu plancha	57,0	19,0	10,8	394,0