



## VEGANO

**SEPTIEMBRE - 2026**

|                            |                                                                               | <i>Hidratos</i> | <i>Proteínas</i> | <i>Grasas</i> | <i>Kcal</i> |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|---------------|-------------|
| <b><u>MARTES 1</u></b>     | Judías pintas ecológicas con verduras. Repollo al pimentón                    | 34,7            | 29,7             | 28,0          | 506,0       |
| <b><u>MIÉRCOLES 2</u></b>  | Crema de calabacín ecológica. Tofu al horno con patatas y cebollita           | 35,4            | 12,4             | 16,6          | 350,8       |
| <b><u>JUEVES 3</u></b>     | Pasta especial con soja texturizada y tomate. Acelgas con patata              | 72,4            | 30,6             | 17,0          | 565,0       |
| <b><u>VIERNES 4</u></b>    | Lentejas ecológicas con verduras. Berenjena a la plancha                      | 50,0            | 31,3             | 33,2          | 581,2       |
|                            |                                                                               |                 |                  |               |             |
| <b><u>LUNES 7</u></b>      | Menestra de verduras rehogada. Tofu plancha                                   | 21,2            | 20,6             | 14,7          | 292,3       |
| <b><u>MARTES 8</u></b>     | Pasta especial con tomate y tofu. Alcachofas salteadas                        | 60,0            | 17,2             | 16,4          | 516,9       |
| <b><u>MIÉRCOLES 9</u></b>  | Sopa de verduras con fideos especiales. Cocido de verduras                    | 54,4            | 35,3             | 30,1          | 629,7       |
| <b><u>JUEVES 10</u></b>    | Arroz con verduritas y tofu. Ensalada mixta                                   | 64,0            | 19,7             | 11,9          | 441,9       |
| <b><u>VIERNES 11</u></b>   | Guisantes con ajo. Brócoli al ajillo                                          | 31,8            | 26,1             | 15,6          | 372,0       |
|                            |                                                                               |                 |                  |               |             |
| <b><u>LUNES 14</u></b>     | Crema de puerros ecológicos. Tofu al horno con batata y cebollita             | 36,5            | 10,7             | 16,4          | 346,6       |
| <b><u>MARTES 15</u></b>    | Lentejas ecológicas con verduras. Salteado de verduras                        | 58,6            | 24,6             | 26,5          | 572,3       |
| <b><u>MIÉRCOLES 16</u></b> | Pasta especial con soja texturizada y tomate. Coliflor con patata al pimentón | 73,0            | 31,2             | 22,3          | 617,5       |
| <b><u>JUEVES 17</u></b>    | Judías blancas ecológicas con verduras. Espinacas salteadas                   | 42,5            | 31,0             | 31,0          | 573,0       |
| <b><u>VIERNES 18</u></b>   | Arroz con tomate. Tofu plancha                                                | 62,5            | 17,0             | 10,1          | 401,3       |
|                            |                                                                               |                 |                  |               |             |
| <b><u>LUNES 21</u></b>     | Guisantes con ajo. Acelgas con patata                                         | 51,9            | 23,4             | 16,2          | 447,0       |
| <b><u>MARTES 22</u></b>    | Pasta especial con tomate. Tofu plancha                                       | 57,0            | 19,0             | 10,8          | 394,0       |
| <b><u>MIÉRCOLES 23</u></b> | Sopa de verduras con fideos especiales. Cocido de verduras                    | 54,4            | 35,3             | 30,1          | 629,7       |
| <b><u>JUEVES 24</u></b>    | Arroz con tomate. Tofu a la plancha con salsa de soja                         | 63,8            | 17,8             | 10,1          | 414,3       |
| <b><u>VIERNES 25</u></b>   | Lentejas ecológicas con verduras. Parrillada de verduras                      | 47,1            | 20,8             | 26,2          | 507,4       |
|                            |                                                                               |                 |                  |               |             |
| <b><u>LUNES 28</u></b>     | Puré de verduras ecológico. Tofu al horno con patatas y cebollita             | 22,1            | 13,6             | 15,3          | 302,0       |
| <b><u>MARTES 29</u></b>    | Judías pintas ecológicas con verduras. Repollo a la gallega                   | 40,3            | 27,0             | 31,5          | 549,1       |
| <b><u>MIÉRCOLES 30</u></b> | Pasta especial con soja texturizada y tomate. Ensalada mixta                  | 67,0            | 27,3             | 10,7          | 473,5       |