



VEGANO

OCTUBRE - 2026

		<i>Hidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Grasas</i>	<i>Kcal</i>
<u>JUEVES 1</u>	Lentejas ecológicas con verduras . Brócoli al ajillo	37,9	27,9	27,4	510,8
<u>VIERNES 2</u>	Arroz con tomate, verduras y tofu . Espárragos trigueros a la plancha	58,3	22,6	15,4	463,5
<u>LUNES 5</u>	Pasta especial con tomate. Guisantes con ajo	83,5	27,8	13,2	564,0
<u>MARTES 6</u>	Puré de verduras. Tofu a la plancha con salsa de soja	34,8	13,8	12,1	300,3
<u>MIÉRCOLES 7</u>	Sopa de fideos especiales. Cocido de verduras	55,0	37,4	29,5	635,1
<u>JUEVES 8</u>	Arroz con verduritas y tofu . Repollo a la gallega	62,8	21,8	19,1	510,3
<u>VIERNES 9</u>	Judías blancas ecológicas con verduras . Berenjena a la plancha	39,9	36,2	37,7	599,9
<u>MARTES 13</u>	Guisantes con ajo. Arroz con verduras	81,6	26,1	16,8	582,0
<u>MIÉRCOLES 14</u>	Pasta especial con soja texturizada y tomate. Acelgas rehogadas	72,4	30,6	18,0	574,0
<u>JUEVES 15</u>	Lentejas ecológicas con verduras . Brocheta mixta de verduras	51,4	25,8	25,6	540,2
<u>VIERNES 16</u>	Garbanzos ecológicos con patata y zanahoria. Ensalada mixta	52,0	29,3	21,7	520,5
<u>LUNES 19</u>	Crema de puerros ecológicos . Tofu al horno con batata y cebollita	36,5	10,7	16,4	346,6
<u>MARTES 20</u>	Judías pintas ecológicas con verduras. Salteado de verduras	47,5	27,6	29,1	558,7
<u>MIÉRCOLES 21</u>	Arroz con tomate . Tofu plancha	62,5	17,0	10,1	401,3
<u>JUEVES 22</u>	Sopa de fideos especiales. Cocido de verduras	55,0	37,4	29,5	635,1
<u>VIERNES 23</u>	Pasta especial con verduras y tofu. Espinacas salteadas	61,0	21,9	21,9	528,5
<u>LUNES 26</u>	Coliflor rebozada. Lentejas ecológicas con verduras	47,4	27,2	39,6	655,8
<u>MARTES 27</u>	Arroz con tomate . Guisantes con ajo	89,0	25,8	12,5	571,3
<u>MIÉRCOLES 28</u>	Puré de zanahorias . Tofu al horno con patatas y cebollita	42,2	11,9	12,0	332,0
<u>JUEVES 29</u>	Pasta especial con soja texturizada y tomate. Escalibada de verduras	68,8	28,5	14,9	523,3
<u>VIERNES 30</u>	Judías verdes rehogadas con ajitos . Champiñón al ajillo	22,3	16,5	17,7	319,0