# VEGANO

## NOVIEMBRE - 2026

| | | *Hidratos* | *Proteínas* | *Grasas* | *Kcal* |
|---|---|---|---|---|---|
| MARTES 3 | Sopa de verduras con fideos especiales . Cocido de verduras | *54,4* | *35,3* | *30,1* | *629,7* |
| MIÉRCOLES 4 | Arroz con verduritas y tofu . Espinacas con aceite de oliva | *64,6* | *22,4* | *20,7* | *554,4* |
| JUEVES 5 | Judías pintas ecológicas con verduras. Repollo con patatas | *47,8* | *30,0* | *29,3* | *571,2* |
| VIERNES 6 | Pasta especial con tomate y tofu. Berenjena a la plancha | *48,4* | *22,7* | *23,7* | *514,4* |
| LUNES 9 | Arroz con tomate . Vegan burger | *83,5* | *12,2* | *24,3* | *601,1* |
| MARTES 10 | Crema de calabacín ecológica . Tofu al horno con batata y cebollita | *35,4* | *12,4* | *16,6* | *350,8* |
| MIÉRCOLES 11 | Lentejas ecológicas con verduras . Brócoli al ajillo | *37,9* | *27,9* | *27,4* | *510,8* |
| JUEVES 12 | Pasta especial con soja texturizada y tomate. Parrillada de verduras | *61,5* | *26,2* | *15,2* | *486,6* |
| VIERNES 13 | Patatas al horno con verduras. Guisantes con ajo | *55,6* | *35,4* | *21,1* | *508,0* |
| LUNES 16 | Puré de verduras ecológico. Tofu al horno con tomate | *19,2* | *13,6* | *15,1* | *280,0* |
| MARTES 17 | Judías blancas ecológicas con verduras . Repollo a la gallega | *41,3* | *28,9* | *33,4* | *581,4* |
| MIÉRCOLES 18 | Pasta especial con tomate. Tofu plancha | *57,0* | *19,0* | *10,8* | *394,0* |
| JUEVES 19 | Sopa de verduras con fideos especiales . Cocido de verduras | *54,4* | *35,3* | *30,1* | *629,7* |
| VIERNES 20 | Arroz con tomate . Tofu a la plancha con salsa de soja | *63,8* | *17,8* | *10,1* | *414,3* |
| LUNES 23 | Judías verdes rehogadas con ajitos . Acelgas con patata | *44,4* | *18,6* | *18,0* | *414,0* |
| MARTES 24 | Pasta especial con tomate. Sticks vegetales | *84,0* | *14,8* | *25,9* | *628,3* |
| MIÉRCOLES 25 | Arroz con tomate . Tofu al horno con patatas y cebollita | *66,7* | *17,0* | *10,3* | *437,3* |
| JUEVES 26 | Patatas con verduras . Guisantes con aceite de oliva | *34,0* | *13,4* | *30,6* | *489,0* |
| VIERNES 27 | Lentejas ecológicas con verduras . Coliflor rehogada con ajo | *38,8* | *24,9* | *27,5* | *616,8* |
| LUNES 30 | Crema de zanahorias ecológicas . Tofu al horno con tomate | *38,3* | *12,5* | *11,8* | *311,0* |