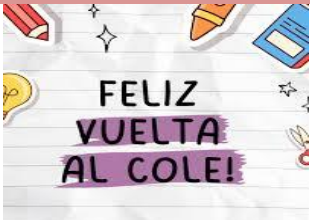
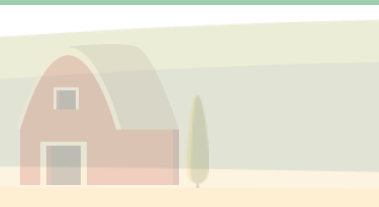


Menú VEGANO

Septiembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
* 1 vez a la semana se servirá postre de soja como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, sandía y melón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca. * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces de pan integral.				
07	08	09	10	11
		 Pasta sin huevo con salsa de tomate Judías verdes al ajillo - Fruta de temporada y pan	 Crema de verduras de temporada con tostones caseros Patatas a la boloñesa de soja texturizada Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	 Arroz con verduras Hummus de garbanzos con pan tostado Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
14	15	16	17	18
Pasta sin huevo con salsa de tomate Patatas con boloñesa vegetal Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras) Ensalada de arroz y verduras - Fruta de temporada y pan	Arroz con salsa de tomate a la provenzal Guisantes salteados con cebolla Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada Pisto de verduras con arroz Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas con tostones caseros Tosta de pan con hummus de garbanzos Patatas dado al horno Fruta de temporada y pan
21	22	23	24	25
Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Pisto de verduras con arroz Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	Guiso de patata y verdura Panini con boloñesa vegetal Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Guisantes salteados con patatas Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Pasta sin huevo con salsa de tomate Patatas con boloñesa vegetal Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	Arroz con verduras Tosta de pan con hummus de garbanzos Champiñones salteados Fruta de temporada y pan
28	29	30	01	02
Sopa de verduras con pasta sin huevo Judías verdes al ajillo Patatas fritas Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Garbanzos salteados con calabacín Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Pisto de verduras con arroz Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan		

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú VEGANO

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS C/ASCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTAMAYUCES	SUERTOS
VEGANO	Semana 1	Lunes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Martes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Miércoles	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Jueves	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Viernes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
	Semana 2	Lunes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Martes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Miércoles	Primero	Pasta sin huevo con salsa de tomate	1								9					
			Segundo	Judías verdes al ajillo														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada con toston	1								9					
			Segundo	Patatas a la boloñesa de soja texturizada							8	9						
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Viernes	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Hummus de garbanzos con pan tostado	1									10				
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos														
	Semana 3	Lunes	Primero	Pasta sin huevo con salsa de tomate	1								9					
			Segundo	Patatas con boloñesa vegetal	1						8	9	10					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru	1							9						
		Martes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con v														
			Segundo	Ensalada de arroz y verduras														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal														
			Segundo	Guisantes salteados con cebolla														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														
		Jueves	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1													
			Segundo	Pisto de verduras con arroz														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha														
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas con tostones	1								9					
			Segundo	Tosta de pan con hummus de garbanzos	1								9	10				
			Guarnición	Patatas dado al horno														
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional co	1													
			Segundo	Pisto de verduras con arroz														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														
		Martes	Primero	Guiso de patata y verdura														
			Segundo	Panini con boloñesa vegetal	1						8	9						
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada con toston	1								9					
			Segundo	Guisantes salteados con patatas														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha														
		Jueves	Primero	Pasta sin huevo con salsa de tomate	1								9					
			Segundo	Patatas con boloñesa vegetal	1						8	9	10					14
			Guarnición	Brócoli salteado														
		Viernes	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Tosta de pan con hummus de garbanzos	1								9	10				
			Guarnición	Champiñones salteados														
	Semana 5	Lunes	Primero	Sopa de verduras con pasta sin huevo	1											12		14
			Segundo	Judías verdes al ajillo														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Crema de verduras de temporada con toston	1								9					
			Segundo	Garbanzos salteados con calabacín														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha														
		Miércoles	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional co	1													
			Segundo	Pisto de verduras con arroz														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														
		Jueves	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Viernes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															