



COCINA CENTRAL

octubre 2024
Menú Vegano

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	<p>1</p> <p>Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Lentejas hortelanas con arroz integral</p> <p>Verduras salteadas con champiñones</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>2</p> <p>Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Sopa de verduras con garbanzos</p> <p>Albóndigas vegetales con patatas</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>3</p> <p>Tosta de tomate</p> <p>Arroz al horno de verduras con garbanzos</p> <p>Tofu con tomate finas hierbas</p> <p>Postre Yogur vegetal Pan</p>	<p>4</p> <p>Lechuga, tomate, espárragos y maíz Guisado de albóndigas vegetales</p> <p>Quinoa con lentejas y frutos secos</p> <p>Postre Fruta ECO Pan</p>
<p>7</p> <p>Mezclum de lechuga, tomate, olivas y maíz Macarrones integrales sorrentina</p> <p>Alubias salteadas con verduras</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>8</p> <p>Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Crema de legumbres y hortalizas</p> <p>Arroz blanco con pasas y aceite de oliva</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>9</p> <p>FESTIVO</p>	<p>10</p> <p>Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Paella de verduras</p> <p>Tofu con tomate a las hierbas provenzales</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>11</p> <p>Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Lentejas con verduras ECO</p> <p>Cuscús con semillas y frutos secos</p> <p>Postre Fruta Pan</p>
<p>14</p> <p>Lechuga, tomate, olivas y remolacha Espirales napolitana</p> <p>Lentejas salteadas con verduras y zanahoria baby</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>15</p> <p>Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Potaje de garbanzos con hortalizas ECO</p> <p>Arroz blanco con frutos secos y aceite de oliva</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>16</p> <p>Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Crema de calabaza ECO con manzana</p> <p>Quinoa con lentejas y frutos secos</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>17</p> <p>Tosta de humus Paella valenciana de verduras</p> <p>Verduras salteadas con tofu</p> <p>Postre Yogur vegetal Pan</p>	<p>18</p> <p>Lechuga, tomate, remolacha y espárragos Sopa de verduras</p> <p>Garbanzos salteados con verduras y frutos secos</p> <p>Postre Fruta ECO Pan</p>
<p>21</p> <p>Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Arroz con tomate</p> <p>Tomate a las hierbas provenzales</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>22</p> <p>Lechuga, tomate, olivas y remolacha Sopa de verduras</p> <p>Lentejas salteadas con verduras y pipas</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>23</p> <p>Lechuga, tomate y maíz Olleta de alubias con acelga</p> <p>Salchichas de tofu</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>24</p> <p>Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Fideuà de verduras</p> <p>Alubias con verduras y semillas</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>25</p> <p>Lechuga, tomate, olivas y remolacha Crema de hortalizas de temporada ECO</p> <p>Cuscús con garbanzos y pasas</p> <p>Postre Fruta Pan</p>
<p>28</p> <p>Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Lentejas con verduras</p> <p>Arroz blanco con aceite de oliva y pipas</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>29</p> <p>Lechuga, tomate, remolacha y espárragos Coditos a la napolitana con cebolla</p> <p>Guisantes con salteado de maíz y cebolla</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>30</p> <p>Lechuga, tomate, olivas y remolacha Guisado de verduras</p> <p>Cuscús con garbanzos y pasas</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>31</p> <p>JORNADA HALLOWEEN</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Albóndigas vegetales con tomate</p> <p>Postre Gelatina Pan</p>	

RECOMENDACIONES DE CENA

