# Menú

OCTUBRE 2025 **VEGETARIANO** (sin carne ni pescado /VEGANO (menú

adaptado sin huevo, ni lácteos)



# Consejo del mes

lechuga, acelga, pepino, apio, col, espárragos o pimiento verde. clorofila. Son ricas en vitamina (A,C,K y folato), minerales (hierro, calcio, magnesio y

# 1/06

# Crema de calabaza

Revuelto de , patatas y champiñones / Falafel de garbanzos. Patatas

Fruta del tiempo

Bocadillo de aceite

# M/07

# Garbanzos con verduras

Hamburguesa vegana con zanahorias

Natillas/ Yogur de soia

Fruta del tiempo

# X/08

# Espaguetis con tomate

Albóndigas veganas Champiñones.

Fruta del tiempo

Bocadillo de crema de cacahuetes

# J/09

## Gazpacho (crema de calabacín)

Pizza Margarita / Fish vegano. Tomate aliñado Fruta del tiempo

Yogur / yogur de soja

# V/10



O DIA DE LA **COMUNIDAD EDUCATIVA** 

# L/13

# **CELEBRACIÓN DIA DEL PILAR**

# M/14

# Crema de zanahorias

Salchichas veganas con batata asada

Yogur / fruta del tiempo

Fruta del tiempo

# X/15

# Arroz con menestra

Hamburguesa. vegana Coliflores salteadas

Fruta del tiempo

Bocadillo de queso /

# J/16

# Ensalada vegana de pasta (pasta con tomate)

Fish vegano con picadillo de tomate y pimiento

Fruta del tiempo

Yogur / yogur de soja

# V/17



Tortilla de patatas. Ensalada de lechuga y maíz/ensalada mixta

Fruta del tiempo

Bocadillo de crema de cacahuetes

## **VERDURAS COLOR VERDE:**

Incluye la espinaca, brócoli Su color verde se debe a la

potasio) y fibra. Son antioxidantes, esenciales para la coagulación y la salud ósea y ayudan a desintoxicar el

cuerpo.

# L/20

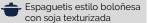
## Ensalada completa ( crema de calabacín)

Salchichas veganas con arroz salteado

Fruta del tiempo

Bocadillo de aceite

# M/21



Tortilla francesa. Verduras al horno/verduras al horno

Fruta del tiempo

Yogur / yogur de soja

# X/22

# Judías con verduras

Albóndigas vegana con zanahorias

Fruta del tiempo

Bocadillo de gueso / mermelada

# J/23

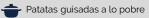


Hamburguesa vegana con patatas fritas

Yogur

Fruta del tiempo

# V/24

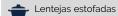


Huevos rellenos . Ensalada de col /Falafel de garbanzos

Fruta del tiempo

Bocadillo de crema de cacahuetes

# L/27

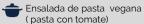


Tortilla de patatas. Berenjenas / Patatas con

Fruta del tiempo

Bocadillo de queso/ mermelada

# M/28

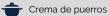


Albóndigas de soja en salsa. Zanahorias

Yogur / yogur de soja

Fruta del tiempo

# X/29



Revuelto de, patatas y champiñones /Fish vegano con patatas

Fruta del tiempo

Bocadillo de aceite

# J/30

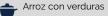


Ensalada de lechuga y

Fruta del tiempo

Yogur / yogur de soja

# V/31



Hamburguesa vegana. Ensalada

Fruta del tiempo

Bocadillo de crema de cacahuetes