

Menú

NOVIEMBRE
2025
VEGETARIANO/
VEGANO



Consejo del mes

MEXICO
La base de la cocina mexicana deriva de la cocina de la época prehispánica (maíz, frijol, chile, jitomate, aguacate, cacahuate, vainilla, cacao, calabaza etc.). El Virreinato de la Nueva España introdujo ingredientes europeos, mediterráneos, asiáticos y africanos (trigo, arroz, comino, hierbabuena, laurel, orégano, perejil, cebolla limón etc.). El común denominador es el uso del maíz, chile y frijol acompañado de jitomate en diversas formas.

L/03	M/04	X/05	J/06	V/07
Patatas con alcachofas Albóndigas de soja con champiñones Fruta del tiempo Bocadillo de aceite 	Arroz con tomate Hamburguesa vegana con ensalada Fruta del tiempo Yogur/Yogur vegano 	Crema de calabaza Pizza margarita/ Fish vegano. Patatas fritas Fruta del tiempo Bocadillo de queso / Bocadillo de membrillo 	Espaguetis boloñesa con soja texturizada Falafel de garbanzos con verduras al horno Natillas/ Fruta del tiempo Fruta del tiempo 	Lentejas estofadas Tortilla de patatas. Coliflores salteadas / salchichas veganas. Coliflores Fruta del tiempo Bocadillo de crema de cacahuetes
L/10	M/11	X/12	J/13	V/14
Macarrones con tomate y queso rallado Fish vegano. Verduras a la plancha Fruta del tiempo Bocadillo de membrillo 	Patatas guisadas a lo pobre Salchichas veganas con ensalada Yogur / Yogur vegano Fruta del tiempo 	Crema de puerros Hamburguesa vegana con patatas panaderas Fruta del tiempo Bocadillo de aceite 	Garbanzos con verduras Finguers de queso con judías verdes Fruta del tiempo Yogur / Yogur vegano 	Ensalada completa sin atún (crema de zanahorias) Albóndigas de soja .Boniatto asado Fruta del tiempo Bocadillo de crema de cacahuetes
L/17	M/18	X/19	J/20 Gastronomía mexicana	V/21
Arroz con verduras Albóndigas de soja .Pisto Fruta del tiempo Bocadillo de dulce de leche / Bocadillo de mermelada 	Ensalada mixta Huevo frito con patatas/ Hamburguesa vegana con patatas Fruta del tiempo Yogur/ Yogur vegano 	Lentejas estofadas Salchichas veganas. Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Bocadillo de aceite 	Chili con totopos de pan frito Sincronizada de soja texturizada Tarta de 3 leches/Dulce vegano Fruta del tiempo 	Espaguetis con tomate Falafel de garbanzos con zanahorias y guisantes Fruta del tiempo Bocadillo de crema de cacahuetes
L/24	M/25	X/26	J/27 (Día de acción de gracias)	V/28
Ensalada vegana de pasta Hamburguesa vegana. Menestra de verduras Fruta del tiempo Bocadillo de aceite 	Arroz con verduras Falafel de garbanzos Tomate aliñado Yogur/ Yogur vegano Fruta del tiempo 	Garbanzos con verduras Revuelto de patatas y champiñones/ Fish vegano. Champiñones Fruta del tiempo Bocadillo de queso/Bocadillo de membrillo 	Crema de calabaza Soja estofada con puré de patatas y salsa de frambuesa Tarta de manzana/ manzana asada con canela Yogur/ Yogur vegano 	Crema de puerros Albóndigas de soja con patatas fritas Fruta del tiempo Bocadillo de crema de cacahuetes