

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, cacahuete, 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

- Patatas con alcachofas
- Albóndigas de soja con champiñones
- Fruta del tiempo
- Bocadillo de aceite

M/04

- Arroz con tomate
- Hamburguesa vegana con ensalada
- Fruta del tiempo
- Yogur/Yogur vegano

X/05

- Crema de calabaza
- Pizza margarita/ Fish vegano. Patatas fritas
- Fruta del tiempo
- Bocadillo de queso / Bocadillo de membrillo

J/06

- Espaguetis boloñesa con soja texturizada
- Falafel de garbanzos con verduras al horno
- Natillas/ Fruta del tiempo
- Fruta del tiempo

V/07

- Lentejas estofadas
- Tortilla de patatas. Coliflores salteadas / salchichas veganas. Coliflores
- Fruta del tiempo
- Bocadillo de crema de cacahuets

L/10

- Macarrones con tomate y queso rallado
- Fish vegano. Verduras a la plancha
- Fruta del tiempo
- Bocadillo de membrillo

M/11

- Patatas guisadas a lo pobre
- Salchichas veganas con ensalada
- Yogur / Yogur vegano
- Fruta del tiempo

X/12

- Crema de puerros
- Hamburguesa vegana con patatas panaderas
- Fruta del tiempo
- Bocadillo de aceite

J/13

- Garbanzos con verduras
- Finguers de queso con judias verdes
- Fruta del tiempo
- Yogur / Yogur vegano

V/14

- Ensalada completa sin atún (crema de zanahorias)
- Albóndigas de soja .Boniato asado
- Fruta del tiempo
- Bocadillo de crema de cacahuets

L/17

- Arroz con verduras
- Albóndigas de soja .Pisto
- Fruta del tiempo
- Bocadillo de dulce de leche / Bocadillo de mermelada

M/18

- Ensalada mixta
- Huevo frito con patatas/ Hamburguesa vegana con patatas
- Fruta del tiempo
- Yogur/ Yogur vegano

X/19

- Lentejas estofadas
- Salchichas veganas. Ensalada de lechuga y maíz
- Fruta del tiempo
- Bocadillo de aceite

J/20 Gastronomía mexicana

- Chili con totopos de pan frito
- Sincronizada de soja texturizada
- Tarta de 3 leches/Dulce vegano
- Fruta del tiempo

V/21

- Espaguetis con tomate
- Falafel de garbanzos con zanahorias y guisantes
- Fruta del tiempo
- Bocadillo de crema de cacahuets

L/24

- Ensalada vegana de pasta
- Hamburguesa vegana. Menestra de verduras
- Fruta del tiempo
- Bocadillo de aceite

M/25

- Arroz con verduras
- Falafel de garbanzos Tomate aliñado
- Yogur/ Yogur vegano
- Fruta del tiempo

X/26

- Garbanzos con verduras
- Revuelto de patatas y champiñones/ Fish vegano. Champiñones
- Fruta del tiempo
- Bocadillo de queso/Bocadillo de membrillo

J/27 (Día de acción de gracias)

- Crema de calabaza
- Soja estofada con puré de patatas y salsa de frambuesa
- Tarta de manzana/ manzana asada con canela
- Yogur/ Yogur vegano

V/28

- Crema de puerros
- Albóndigas de soja con patatas fritas
- Fruta del tiempo
- Bocadillo de crema de cacahuets