

Menú

DICIEMBRE 2025
VEGETARIANO/
VEGANO



Consejo del mes

Para una Navidad vegana nutritiva, es importante equilibrar la ingesta de proteínas (legumbres, tofu, seitán), grasas saludables (frutos secos, aguacate) y carbohidratos complejos (cereales integrales, verduras, frutas). Se pueden preparar platos tradicionales veganizados como ensaladas con frutos secos y aguacate, "asados" de legumbres, o cremas y sopas a base de verduras de temporada.

L/01 Espaguetis con tomate Fish vegano con verduras al horno Fruta del tiempo Bocadillo de aceite 	M/02 Ensalada de garbanzos Huevos con mayonesa Ensalada de lechuga y maíz/ensalada Fruta del tiempo Yogur 	X/03 Crema de zanahorias Hamburguesa vegana con patatas fritas. Fruta del tiempo Bocadillo de mermelada 	J/04 Patatas guisadas a lo pobre Salchichas veganas. Tomate aliñado Natillas / Yogur vegano Fruta del tiempo 	V/05 Ensalada completa (crema de calabacín) Albóndigas veganas con arroz salteado Fruta del tiempo Bocadillo de crema de cacahuets
L/08 DIA DE LA INMACULADA DIA DE LA INMACULADA DIA DE LA INMACULADA DIA DE LA INMACULADA 	M/09 Espaguetis boloñesa vegana (soja texturizada) Fish vegano con verduras a la plancha Yogur / Yogur vegano Fruta del tiempo 	X/10 Arroz con verduras Hamburguesa vegana con ensalada Fruta del tiempo Bocadillo de aceite 	J/11 Brócoli con bechamel y queso rallado /crema de brócoli Albóndigas veganas en salsa con zanahorias. Fruta del tiempo Yogur 	V/12 Lentejas con arroz Salchichas veganas. Coliflores salteadas Fruta del tiempo Bocadillo de crema de cacahuets
L/15 Macarrones con tomate Fish vegano Pimientos asados Fruta del tiempo Bocadillo de queso/ bocadillo de mermelada 	M/16 Ensalada mixta (crema de puerros) Pizza margarita/ salchichas veganas con patatas panaderas Fruta del tiempo Yogur 	X/17 Arroz con verduras Hamburguesa vegana. Pisto Fruta del tiempo Bocadillo de crema de cacahuets 	J/18 Garbanzos con verduras Albóndigas veganas con champiñones Natillas/ Yogur vegano Fruta del tiempo 	V/19 VACACIONES DE NAVIDAD VACACIONES DE NAVIDAD VACACIONES DE NAVIDAD VACACIONES DE NAVIDAD
L/22 ALTILLO ALTILLO ALTILLO ALTILLO 	M/23 ALTILLO ALTILLO ALTILLO ALTILLO 	X/24 ALTILLO ALTILLO ALTILLO ALTILLO 	J/25 ALTILLO ALTILLO ALTILLO ALTILLO 	V/26 ALTILLO ALTILLO ALTILLO ALTILLO