

Menú

ENERO 2026
VEGETARIANO/
VEGANO



Consejo del mes

VUELTA A LOS HABITOS SALUDABLES

Tras las vacaciones de Navidad debemos poner orden en las comidas. Debemos volver a comer sin excesos y siguiendo las normas de una alimentación equilibrada y saludable. Recuerda tomar 3 raciones de fruta al día (una de ellas un cítrico) y dos raciones de verdura. Elaborar platos con alimentos que tengan colores variados nos asegura la ingesta de distintos nutrientes.

L	M	X	J/08	V/09
 ALTILLO 	 ALTILLO 	 ALTILLO 	Macarrones con tomate y queso rallado / sin queso Albóndigas vegana en salsa. Calabacín rebozado. Yogur Fruta del tiempo 	Crema de calabacín Fogonero a la plancha con patatas panaderas/Fish vegano con patatas Fruta del tiempo Bocadillo de crema de cacahuets
L/12	M/13	X/14	J/15	V/16
Patatas guisadas con guisantes Salchichas veganas con pimientos asados Fruta del tiempo Bocadillo de aceite 	Crema de zanahorias Albóndigas de soja con arroz salteado Yogur Fruta del tiempo 	Espaguetis con tomate y soja texturizada Fish vegano con verduras al horno. Fruta del tiempo Bocadillo de chorizo vegano 	Garbanzos estofados con verduras Tortilla de calabacín con tomate aliñado/Filete ruso de zanahorias. Tomate Fruta del tiempo Yogur 	Crema de puerros Burguer de lentejas Patatas panaderas Fruta del tiempo Bocadillo de crema de cacahuets
L/19	M/20	X/21	J/22	V/23
Arroz con champiñones y soja texturizada Fish vegano con coliflores salteadas. Fruta del tiempo Bocadillo de queso/ yogur vegano 	Lentejas estofadas Tortilla de patatas con ensalada de col/Salchichas veganas. Col Fruta del tiempo Yogur vegano 	Pasta con tomate Hamburguesa vegana con ensalada Fruta del tiempo Bocadillo de aceite 	Crema de calabaza Albóndigas veganas con patatas al horno Yogur Fruta del tiempo 	Salteado de garbanzos con tomate Milanesa de verduras con pisto Fruta del tiempo Bocadillo de crema de cacahuets
L/26	M/27	X/28	J/29	V/30
Ensalada completa (crema de zanahorias) Hamburguesa vegana . Patatas fritas Fruta del tiempo Bocadillo de chorizo vegano 	Arroz con verduras y guisantes Fish vegano con pimientos asados. Fruta del tiempo Yogur 	Lentejas estofadas Salchichas veganas con champiñones Fruta del tiempo Bocadillo de aceite 	Crema de puerros Pizza con boloñesa de soja texturizada Yogur Fruta del tiempo 	Garbanzos con verduras Filete ruso de zanahorias. Tomate aliñado Fruta del tiempo Bocadillo de crema de cacahuets