Menú

FEBRERO
2026
vegetariano/
vegano

Consejo del mes

DIA MUNDIAL DE LAS LEGUMBRES:

El 10 de febrero es el día mundial de las legumbres.. Estas son las lentejas, garbanzos, judías blancas ,frijoles y los guisantes. Su poder nutricional es enorme. Tienen proteína vegetal de gran calidad,, son ricas en fibra y bajas en grasa y contienen minerales como el hierro, folato, potasio y magnesio.

Consume legumbres 1 o 2 veces por semana como plato principal y como guarnición

L/02
- Macarrones con tomate y queso rallado /sin queso
- Albóndigas veganas con zanahorias
- Fruta del tiempo
- Bocadillo de queso/Fruta del tiempo

M/03
- Crema de brócoli
- Hamburguesa vegana con patatas asadas
- Fruta del tiempo
- Yogur / yogur vegano

X/04
- Judías estofadas
- Fish vegano. Ensalada
- Fruta del tiempo
- Bocadillo de aceite

J/05
- Arroz con verduras
- Falafel de garbanzos Judías verdes
- Yogur/ yogur vegano
- Fruta del tiempo

V/06
- lentejas estofadas
- Revuelto de patatas , jamón y champiñones/ Salchichas veganas. Champiñones
- Fruta del tiempo
- Bocadillo de crema de cacahuetes

L/09
- Crema de calabacín
- Huevo frito con patatas / Albóndigas veganas con patatas
- Fruta del tiempo
- Bocadillo de aceite

M/10
- Arroz con tomate
- Fish vegano. Verduras al horno
- Yogur / Yogur vegano
- Fruta del tiempo

X/11
- Patatas a lo pobre
- Hamburguesa vegana .Ensalada
- Fruta del tiempo
- Bocadillo de queso / fruta del tiempo

J/12
- Lentejas estofadas
- Tortilla de patatas. Tomate aliñado/ Picadillo vegano
- Fruta del tiempo
- Yogur/ yogur vegano

V/13
- Pasta boloñesa vegana
- Falafel de garbanzos.. Judías verdes rehogadas
- Fruta del tiempo
- Bocadillo de crema de cacahuetes

L/16
- Arroz con verduras y guisantes
- Albóndigas veganas con tomate. Zanahorias
- Fruta del tiempo
- Bocadillo de aceite

M/17
- Crema de verduras variadas
- Pizza con boloñesa de soja texturizada
- Fruta del tiempo
- Yogur / Yogur vegano

X/18 (ceniza)
- Patatas guisadas con alcachofas
- Huevos mayonesa. Lechuga y maíz/ Burger de lentejas con salsa de tomate
- Fruta del tiempo
- Bocadillo de queso / Fruta del tiempo

J/19
- Cocido vegano
- Salchichas veganas. pimientos asados
- Yogur / Yogur vegano
- Fruta del tiempo

V/20
- Macarrones con tomate y queso rallado / sin queso
- Fish vegano con ensalada
- Fruta del tiempo
- Bocadillo de crema de cacahuetes

L/23
- Lentejas estofadas
- Tortilla de patatas. Ensalada de lechuga y tomate/Fish vegano. Ensalada
- Fruta del tiempo
- Bocadillo de queso / Fruta del tiempo

M/24
- Crema de zanahorias
- Albóndigas veganas con patatas panaderas
- Yogur / Yogur vegano
- Fruta del tiempo

X/25
- Espaguetis con cebolla y queso (espaguetis con tomate)
- Filete ruso de zanahorias.. Pisto
- Fruta del tiempo
- Bocadillo de crema de cacahuetes

J/26
- Ensalada completa
- Hamburguesa vegana. Arroz salteado
- Fruta del tiempo
- Yogur/ Yogur vegano

DIA DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA