

Menú

ABRIL 2026
VEGETARIANO/
VEGANO



Consejo del mes

ALIMENTOS INTEGRALES

Los alimentos integrales (trigo, arroz, avena, centeno, etc.) conservan el grano entero—salvado, germen y endospermo—lo que proporciona más fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes que los refinados. Sus principales beneficios incluyen una mejor digestión, mayor saciedad, regulación del azúcar en sangre y reducción del colesterol.

L/06 - Crema de calabaza - Huevo frito con patatas (revuelto) / falafel. Patatas fritas - Fruta del tiempo - Bocadillo de queso / fruta del tiempo	M/07 - Garbanzos con verduras - Salchichas veganas - Tomate aliñado - Fruta del tiempo - Yogur / Yogur vegano	X/08 - Patatas guisadas a lo pobre - Hamburguesa vegana con ensalada - Fruta del tiempo - Bocadillo de aceite	J/09 - Ensalada de pasta - Albóndigas de soja en salsa. Zanahorias - Yogur / Yogur vegano - Fruta del tiempo	V/10 - Arroz con tomate - Fish vegano. Ensalada - Fruta del tiempo - Bocadillo de crema de cacahuets
L/13 - Macarrones con tomate y queso rallado / sin queso - Albóndigas de soja con champiñones - Fruta del tiempo - Bocadillo de queso / yogur vegano	M/14 - Crema de zanahorias - Hamburguesa vegana con arroz salteado - Yogur vegano - Fruta del tiempo	X/15 - Lentejas estofadas - Huevos con mayonesa - Lechuga y maíz / salchichas veganas. Lechuga y maíz - Fruta del tiempo - Bocadillo de aceite	J/16 - Ensalada completa (crema de puerros) - Pizza vegana - Fruta del tiempo - Yogur vegano	V/17 - Arroz integral con verduras y guisantes - Fish vegano. Ensalada - Fruta del tiempo - Bocadillo de crema de cacahuets
L/20 - Gazpacho (Crema de verduras variadas) - Revuelto de patatas y champiñones / Falafel. Champiñones - Fruta del tiempo - Bocadillo de aceite	M/21 - Arroz integral tres delicias - Fish vegano. Ensalada - Fruta del tiempo - Yogur / Yogur vegano	X/22 - Garbanzos con calabaza - Hamburguesa vegana. Tomate aliñado - Fruta del tiempo - Bocadillo de queso / fruta del tiempo	J/23 - Espaguetis integrales con tomate - Salchichas veganas. Ensalada col y zanahoria - Yogur / yogur vegano - Fruta del tiempo	V/24 - Crema de calabacin - Albóndigas de soja con verduras al horno - Fruta del tiempo - Bocadillo de crema de cacahuets
L/27 - Crema de brócoli - Albóndigas de soja en salsa con patatas panaderas - Fruta del tiempo - Bocadillo de aceite	M/28 - Lentejas estofadas - Tortilla de patatas. Tomate aliñado / Salchichas veganas - Yogur / Yogur vegano - Fruta del tiempo	X/29 - Pasta boloñesa con soja texturizada - Fish vegano con ensalada col y zanahoria - Fruta del tiempo - Bocadillo de queso / fruta del tiempo	J/30 - Arroz integral con verduras - Hamburguesa vegana. Ensalada - Fruta del tiempo - Yogur / Yogur vegano	V/01 DIA DEL TRABAJO