

Menú

MARZO 2026
VEGETARIANO
/VEGANO



Consejo del mes

PRECOCINADOS:
El consumo habitual de alimentos precocinados y ultraprocesados provoca riesgos significativos para la salud como obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares e hipertensión, debido a sus altos niveles de grasas saturadas, azúcares y sal. También producen problemas digestivos y afecta a la microbiota intestinal

L/02 Espaguetis con tomate Albóndigas veganas en salsa /Judías verdes Fruta del tiempo Bocadillo de aceite 	M/03 Cocido vegano Hamburguesa vegana con zanahorias Fruta del tiempo Fruta del tiempo 	X/04 Arroz integral con verduras y guisantes Salchichas veganas con lechuga y tomate Fruta del tiempo Bocadillo de queso 	J/05 Crema de calabaza Huevo frito con patatas (revuelto de champiñones) Yogur vegano Fruta del tiempo 	V/06 Lentejas estofadas Fish vegano con picadillo de tomate y pimienta Fruta del tiempo Bocadillo de crema de cacahuets
L/09 Crema de calabacin Albóndigas de soja con patatas panaderas Fruta del tiempo Bocadillo de queso /Yogur vegano 	M/10 Garbanzos con verduras Huevos con mayonesa Lechuga y maíz Yogur vegano Fruta del tiempo 	X/11 Fideua con verduras Hamburguesa vegana Pimientos asados Fruta del tiempo Bocadillo de aceite 	J/12 (gastronomia china) Arroz frito al estilo cantonés (vegano) Rollitos primavera. Ensalada (col, zanahorias) Plátano frito Yogur vegano 	V/13 Lentejas estofadas Fish vegano. Patatas hervidas Fruta del tiempo Bocadillo de crema de cacahuets
L/16 Espaguetis integral boloñesa vegana Fish vegano.. Verduras al horno Fruta del tiempo Bocadillo de aceite 	M/17 Patatas guisadas a lo pobre Hamburguesa vegana. Ensalada Fruta del tiempo Yogur vegano 	X/18 Crema de brócoli Albóndigas veganas con patatas panaderas Fruta del tiempo Bocadillo de queso / fruta del tiempo 	J/19 Arroz integral con zanahorias y guisantes Falafel. Picadillo de tomate y pimienta Yogur Fruta del tiempo 	V/20 Lentejas estofadas Revuelto champiñones y patatas /salchichas veganas con champiñones Fruta del tiempo Bocadillo de crema de cacahuets
L/23 Arroz con verduras y guisantes Hamburguesa vegana con champiñones Fruta del tiempo Bocadillo de queso / yogur vegano 	M/24 Crema de verduras variadas Pizza vegana Yogur vegano Fruta del tiempo 	X/25 Pasta integral con tomate Tortilla de patatas con judías verdes /falafel. Judías verdes Fruta del tiempo Bocadillo de crema de cacahuets 	J/26 Judías pintas estofadas Salchichas veganas lechuga y tomate Fruta del tiempo Yogur vegano 	V/27 VACACIONES DE SEMANA SANTA