

Menú

JUNIO 2026
VEGETARIANO/
VEGANO



Consejo del mes

REAL DECRETO LEY (raciones)

PRIMEROS PLATOS

- Hortalizas :1-2 /semana
- Legumbres: 1-2/semana
- Arroz: 1/ semana
- Pasta: 1/semana

SEGUNDOS PLATOS

- Pescado : 1-3 / semana
- Huevos: 1-2/semana
- Carne: máximo 3/semana
- Proteína de origen vegetal :1-5 / semana

GUARNICIONES

- Ensaladas frescas:3-4/semana
- Otras guarniciones (patatas, legumbres, hortalizas..): 1-2 /sem

POSTRES

- Frutas frescas: 4-5/semana
- Otros postres (yogur, cuajada sin azúcar, queso fresco): 1/semana
- ARROZ O PASTA INTEGRAL:4/mes

L/01	M/02	X/03	J/04	V/05
<ul style="list-style-type: none"> Arroz i con verduras Hamburguesa vegana. Ensalada de col y zanahorias Fruta del tiempo Bocadillo de aceite 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de calabaza Albóndigas veganas Patatas fritas Yogur vegano Fruta del tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> Fideos integrales con verduras y soja Falafel .. Pisto Fruta del tiempo Bocadillo de queso / fruta del tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> Garbanzos con verduras Tortilla de patatas (----). Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Yogur vegano 	<ul style="list-style-type: none"> Patatas guisadas a lo pobre Fish vegano. Picadillo de pimiento y tomate Fruta del tiempo Bocadillo de crema de cacahuets
L/08	M/09	X/10	J/11	V/12
<ul style="list-style-type: none"> Crema de puerros Revuelto de champiñones (falafel con patatas y champiñones Fruta del tiempo Bocadillo de queso /yogur vegano 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz integral con verduras Albóndigas veganas Judías Yogur vegano Fruta del tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> Macarrones con tomate y queso rallado (sin queso) Hamburguesa de lentejas Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Bocadillo de aceite 	<ul style="list-style-type: none"> Lentejas estofadas Fish vegano.. Tomate aliñado Fruta del tiempo Yogur vegano 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada completa (crema de zanahorias) Salchichas veganas con patata asada Fruta del tiempo Bocadillo de crema de cacahuets
L/15	M/16	X/17	J/18	V/19
<ul style="list-style-type: none"> Espaguetis con verduras Albóndigas veganas con guisantes.. Col y zanahoria Fruta del tiempo Bocadillo de aceite 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de calabacín Hamburguesa vegana con puré de patatas Fruta del tiempo Yogur vegano 	<ul style="list-style-type: none"> Berza jerezana Tortilla de patatas (falafel) tomate aliñado Fruta del tiempo Bocadillo de queso / fruta del tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz integral con tomate Fish vegano con ensalada de lechuga y maíz Yogur vegano Fruta del tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> Gazpacho (Lentejas estofadas) Salchichas veganas con patatas panaderas Fruta del tiempo Bocadillo de crema de cacahuets
L/22	M	X	J	V
<p>VACACIONES DE VERANO</p>	<p>ALTILLO</p>	<p>ALTILLO</p>	<p>ALTILLO</p>	<p>ALTILLO</p>