

Menú

OCTUBRE 2026
vegetariano/vegano



Consejo del mes

ALIMENTOS INTEGRALES

Se ofrece pan integral dos veces por semana.

Se ofrece 4 veces al mes arroz o pasta integral

L/05

- Macarrones con tomate
- Falafel. Ensalada de col y zanahoria
- Fruta del tiempo
- Bocadillo de queso/ fruta del tiempo

M/06

- Lentejas estofadas
- Huevos con mayonesa. Lechuga y maíz / salchichas veganas
- Fruta del tiempo
- Yogur vegano

X/07

- Crema de verduras variadas
- Albóndigas veganas en salsa Batata asada
- Fruta del tiempo
- Bocadillo de aceite

J/08

- Arroz integral con salsa de tomate
- Fish vegano Picadillo de pimiento y tomate
- Yogur vegano
- Fruta del tiempo

V/09

- Ensalada completa (crema de calabacín)
- Hamburguesa vegana con patatas panaderas)
- Fruta del tiempo
- Bocadillo de mermelada sin azucar

L/12

- DIA DEL PILAR**

M/13

- Crema de calabaza
- Hamburguesa vegana . Champiñones .
- Fruta del tiempo
- Yogur vegano

X/14

- Alubias con verduras
- Tortilla francesa. Ensalada de lechuga y maíz /salchicha vegana
- Fruta del tiempo
- Bocadillo de aceite

J/15

- Arroz integral con verduras
- Fish vegano. Picadillo de tomate y pimiento
- Yogur vegano
- Fruta del tiempo

V/16

- Espaguetis Integral con tomate
- Albóndigas de soja. Judías verdes rehogadas
- Fruta del tiempo
- Bocadillo de crema 100% cacahuete

L/19

- Lentejas con arroz
- Salchichas veganas Verduras al horno
- Fruta del tiempo
- Yogur vegano

M/20

- Arroz con verduras
- Hamburguesa vegana Ensalada de lechuga y maíz
- Yogur vegano
- Fruta del tiempo

X/21

- Garbanzos con verduras
- Fish vegano. Pisto
- Fruta del tiempo
- Bocadillo de aceite

J/22

- Espaguetis integrales con soja texturizada y tomate
- Tortilla de patatas Ensalada de col y zanahoria / falafel
- Fruta del tiempo
- Fruta del tiempo

V/23

- Crema de puerros
- Albóndigas veganas con patatas asadas
- Fruta del tiempo
- Bocadillo de queso / fruta del tiempo

L/26

- Pasta con tomate
- Salchichas veganas. Calabacín
- Fruta del tiempo
- Bocadillo de aceite

M/27

- Garbanzos con calabaza
- Hamburguesa vegana Lechuga y tomate.
- Yogur vegano
- Fruta del tiempo

X/28

- Crema de verduras variadas
- Revuelto de champiñones /salchicha vegana con patatas fritas
- Fruta del tiempo
- Yogur vegano

J/29

- Patatas con alcachofas
- Albóndigas veganas con zanahorias.
- Fruta del tiempo
- Fruta del tiempo

V/30

- Arroz integral con verduras
- Fish vegano. Picadillo de tomate y pimiento
- Fruta del tiempo
- Bocadillo de crema 100% cacahuete