Menú

DICIEMBRE
2026
VEGETARIANO
/VEGANO



Consejo del mes

CONSEJOS PARA NAVIDAD

- Cocinar solo la cantidad necesaria para no sobrecargar la mesa
- Cuidar las raciones que nos servimos.
- Intercalar alimentos de origen vegetal.
- Limitar la cantidad de dulces y evitar tener restos en casa en enero.
- Preparar aperitivos ligeros
- Comer de todo con moderación.
- Comer despacio. Disfrutar de la comida y conversación
- Tomar alcohol con moderación

L/30	M/01	X/02	J/03	V/04
Macarrones integrales boloñesa con soja texturizada	Lentejas estofadas	Crema de verduras variadas	Patatas guisadas a lo pobre	Arroz con verduras
Fish vegano. Lechuga y maíz	Tortilla de patatas. Ensalada de col y zanahorias /salchichas veganas + ensalada	Hamburguesa vegana con patatas fritas	Falafel. Tomate aliñado	Albóndigas veganas Calabacín al horno
Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Yogur vegano	Fruta del tiempo
Bocadillo de aceite	Yogur vegano	Bocadillo de mermelada	Fruta del tiempo	Bocadillo de crema 100% cacahuetes

L/07	M/08	X/09	J/10	V/11
CELEBRACIÓN DEL DIA DE LA CONSTITUCIÓN	**DIA DE LA INMACULADA**	Arroz integral con verduras	Crema de calabacín	Garbanzos con verduras
		Hamburguesa vegana con ensalada	Albóndigas veganas en salsa con patatas asadas	Revuelto de patatas y champiñones/ Salchichas veganas . Champiñones
		Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo
		Bocadillo de aceite	Yogur vegano	Bocadillo de crema 100% cacahuete

L/14	M/15	X/16	J/17	V/18
Pasta con tomate	Crema de puerros	Patatas guisadas a lo pobre	Lentejas estofadas	Arroz integral con verduras
Tortilla francesa. Tomate aliñado /falafel. Tomate aliñado	Albóndigas veganas con arroz salteado	Fish vegano. Picadillo de tomate y pimiento	Salchichas veganas con champiñones	Hamburguesa vegana. Lechuga y maíz
Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Yogur vegano	Fruta del tiempo
Bocadillo de queso / bocadillo de mermelada	Yogur vegano	Bocadillo de aceite	Fruta del tiempo	Bocadillo de crema 100% cacahuetes

L/21	M/22	X/23	J/24	V/25
Macarrones con tomate y soja texturizada	**VACACIONES DE NAVIDAD**	**ALTILLO**	**ALTILLO**	**ALTILLO**
Fish vegano con verduras a la plancha				
Yogur vegano				
Bocadillo de aceite				