

Menú

MAYO 2026
VEGETARIAN
O / VEGANO



Consejo del mes

VERDURAS FRESCAS:

Ricas en Fibra: Mejoran el tránsito intestinal, previenen el estreñimiento y aumentan la sensación de saciedad.

Alto Contenido en Agua: Ayudan a mantener una correcta hidratación y a eliminar toxinas del organismo.

Antioxidantes Naturales: Vitaminas y compuestos bioactivos (betacarotenos, clorofila) que protegen las células del daño oxidativo.

Nutrientes Esenciales: Aportan vitaminas clave (C, A, K) y minerales esenciales como hierro y magnesio

L/04	M/05	X/06	J/07	V/08
<ul style="list-style-type: none">Macarrones con tomate y queso rallado / sin quesoFish vegano con lechuga y maizFruta del tiempoBocadillo de queso/ fruta del tiempo	<ul style="list-style-type: none">Crema de calabacinHamburguesa vegana con patatas fritasFruta del tiempoYogur vegano	<ul style="list-style-type: none">Patatas a lo pobreSalchichas veganasEnsalada de col y zanahoriaFruta del tiempoBocadillo de aceite	<ul style="list-style-type: none">Arroz integral con verdurasHuevos rellenos con tomate aliñado/ falafelYogur veganoFruta del tiempo	<ul style="list-style-type: none">Garbanzos con verdurasAlbóndigas veganas. ZanahoriasFruta del tiempoYogur vegano
L/11	M/12	X/13	J/14	V/15
<p>FERIA DE JEREZ</p>	<ul style="list-style-type: none">Lentejas estofadasRevuelto de champiñones/ salchichas veganasYogur veganoFruta del tiempo	<ul style="list-style-type: none">Arroz integral con verdurasHamburguesa veganaPicadillo de tomate y pimientoFruta del tiempoBocadillo de aceite	<p>FERIA DE JEREZ</p>	<p>FERIA DE JEREZ</p>
L/18	M/19	X/20	J/21	V/22
<ul style="list-style-type: none">Crema de puerrosAlbóndigas de soja en salsa. ZanahoriasFruta del tiempoBocadillo de aceite	<ul style="list-style-type: none">Berza jerezana veganaTortilla de patatas. Ensalada de col y zanahorias /salchichas veganas. EnsaladaYogur veganoFruta del tiempo	<ul style="list-style-type: none">Arroz integral con verduras y guisantesFish vegano. Picadillo de tomate y pimientoFruta del tiempoYogur vegano	<ul style="list-style-type: none">Ensalada vegana de pastaHamburguesa vegana . PistoFruta del tiempoYogur vegano	<ul style="list-style-type: none">Patatas a lo pobreFalafel Lechuga y maizFruta del tiempoBocadillo de aceite
L/25	M/26	X/27	J/28	V/29
<ul style="list-style-type: none">Gazpacho (crema de calabacin)Fish vegano con patatas panaderasFruta del tiempoBocadillo de aceite	<ul style="list-style-type: none">Arroz con tomateTortilla de patatas. Lechuga y maiz / salchichas veganas. Lechuga y maizYogur veganoFruta del tiempo	<ul style="list-style-type: none">Espaguetis boloñesa con soja texturizadaFalafel. Ensalada de col y zanahoriasFruta del tiempoBocadillo de queso/ fruta del tiempo	<ul style="list-style-type: none">Lentejas estofadasAlbóndigas veganas en salsa con judías verdesFruta del tiempoYogur vegano	<ul style="list-style-type: none">Crema de zanahoriasHamburguesa vegana con arrozFruta del tiempoBocadillo de aceite