



Todos los productos, excepto el pescado, son de producción ecológica y siempre que se puede de prox
Utilizamos aceite de oliva virgen extra para cocinar y aliñar.

Neus Goyeneche · Dietista-Nutricionista · Col. IB00088

Lunes 30	Martes 1	Miércoles 2	Jueves 3	Viernes 4
	CREMA DE SETAS	GARBANZOS "ESCALDINS"	PASTA ALFREDO CON CALABACÍN	CORNER SALAD
		o		o
	HEURA AL ROMERO y LIMÓN CON PURÉ DE PATATA	SALTEADO DE VERDURAS	TOFU A LA PORTUGUESA CON VERDURAS SALTEADAS	BURGER VEGANO CON BONIATO ASADO
	o	o	o	(1)
	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
	Tofu al vapor con pimientos asados	Burger vegano con patata hervida	Salteado de coliflor	Minestrone

LEYENDA DE ALÉRGENOS

(1) Gluten (2) Crustáceos (3) Huevo (4) Pescado (5) Cacahuets (6) Soja (7) Leche (8) Frutos secos de cáscara (9) Apio (10) Mostaza (11) Sésamo (12) Sulfitos (13) Altramuces (14) Moluscos

MENÚ VEGANO

Octubre 2024



Todos los productos, excepto el pescado, son de producción ecológica y siempre que se puede de prox
Utilizamos aceite de oliva virgen extra para cocinar y aliñar.

Neus Goyeneche · Dietista-Nutricionista · Col. IB00088

Lunes 7	Martes 8	Miércoles 9	Jueves 10	Viernes 11
COCIDO DE LENTEJAS	PASTA BOLOÑESA VEGANA	CREMA DE CALABAZA	ENSALADA DE PASTA CON VERDURAS	PIZZA TIME
o	(1)	o	(1,10)	(1)
HEURA EN SALSAS DE VERDURAS Y PATATAS ASADAS	TOFU CON ENSALADA DE COL y ZANAHORIA	ARROZ DE VERDURAS	ESTOFADO DE VERDURAS	PIZZA TIME
o	o	o	(6)	(1)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Hummus de alubias	Ensalada de brotes tiernos	Ensalada de quinoa	Pizza vegetal	Croquetas de garbanzos con verduras

LEYENDA DE ALÉRGENOS

(1) Gluten (2) Crustáceos (3) Huevo (4) Pescado (5) Cacahuets (6) Soja (7) Leche (8) Frutos secos de cáscara (9) Apio (10) Mostaza (11) Sésamo (12) Sulfitos (13) Altramuces (14) Moluscos



Todos los productos, excepto el pescado, son de producción ecológica y siempre que se puede de prox
Utilizamos aceite de oliva virgen extra para cocinar y aliñar.

Neus Goyeneche · Dietista-Nutricionista · Col. IB00088

Lunes 14	Martes 15	Miércoles 16	Jueves 17	Viernes 18
CREMA DE ESPINACAS	ALUBIAS BLANCAS	CUSCÚS VEGETAL	ARROZ MINISTRONE	PASTA CON TOMATE
o	o	(1,11)	o	(1)
SEITAN EN SALSA CAZADORA CON PATATA DELUXE	HEURA AL CURRY CON ARROZ VAPORIZADO	TOFU A LA MIEL y NARANJA CON ESCALIVADA	VERDURAS A LA MALLORQUINA	TOFU A LA PLANCHA CON CALABAZA AL HORNO
o	(1)	o	o	o
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Ensalada y risotto de quinoa con verduras y setas	Ensalada variada	Heura con brocoli hervido	Tortitas mexicanas con verduras salteadas y frijoles	Ensalada variada y croquetas de garbanzos con tomate

LEYENDA DE ALÉRGENOS

(1) Gluten (2) Crustáceos (3) Huevo (4) Pescado (5) Cacahuets (6) Soja (7) Leche (8) Frutos secos de cáscara (9) Apio (10) Mostaza (11) Sésamo (12) Sulfitos (13) Altramuces (14) Moluscos



Todos los productos, excepto el pescado, son de producción ecológica y siempre que se puede de prox
Utilizamos aceite de oliva virgen extra para cocinar y aliñar.

Neus Goyeneche · Dietista-Nutricionista · Col. IB00088

Lunes 21	Martes 22	Miércoles 23	Jueves 24	Viernes 25
SOPA DE CALDO DE VERDURAS	GUISANTES SALTEADOS	CREMA DE PUERROS y COLIFLOR	ENSALADA ALEMANA DE PATATA	ENSALADA WALDORF
o	o	o	o	(8,9,10)
BOLLIT DE VERDURAS	TOFU EN SALSAS CON PATATA AL HORNO	PICADILLO DE CHAMPIÑONES	SEITAN A LA MALLORQUINA CON ARROZ AROMATIZADO	LASAÑA VEGANA
o	o	o	o	(1)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Judías salteadas	Tofu con patata hervida	Pizza casera variada	Espirales de legumbre con verduras al curry	Seitan con puré de patata

LEYENDA DE ALÉRGENOS

(1) Gluten (2) Crustáceos (3) Huevo (4) Pescado (5) Cacahuets (6) Soja (7) Leche (8) Frutos secos de cáscara (9) Apio (10) Mostaza (11) Sésamo (12) Sulfitos (13) Altramuces (14) Moluscos



Todos los productos, excepto el pescado, son de producción ecológica y siempre que se puede de prox
Utilizamos aceite de oliva virgen extra para cocinar y aliñar.

Neus Goyeneche · Dietista-Nutricionista · Col. IB00088

Lunes 28	Martes 29	Miércoles 30	Jueves 31	Viernes 1
PASTA CON SALSA DE PESTO	CREMA DE SETAS	GARBANZOS "ESCALDINS"	PASTA ALFREDO CON CALABACÍN	
(1,8)		o		
ENSALADA DE BROTES TIERNOS Y ESPÁRRAGOS	HEURA AL ROMERO y LIMÓN CON PURÉ DE PATATA	SALTEADO DE VERDURAS	TOFU A LA PORTUGUESA CON VERDURAS SALTEADAS	
o	o	o	o	
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	
Tabulé con vegetales y frutos secos	Tofu al vapor con pimientos asados	Burger vegano con patata hervida	Salteado de coliflor	

LEYENDA DE ALÉRGENOS

(1) Gluten (2) Crustáceos (3) Huevo (4) Pescado (5) Cacahuets (6) Soja (7) Leche (8) Frutos secos de cáscara (9) Apio (10) Mostaza (11) Sésamo (12) Sulfitos (13) Altramuces (14) Moluscos