



VEGETARIANO

AGOSTO - 2026

		<i>Hidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Grasas</i>	<i>Kcal</i>
<u>LUNES 3</u>	Coliflor rebozada. Lentejas ecológicas con verduras	47,4	27,2	39,6	655,8
<u>MARTES 4</u>	Puré de calabaza. Tortilla de patata	47,7	41,2	36,6	684,6
<u>MIÉRCOLES 5</u>	Pasta especial con soja texturizada y tomate. Champiñón rehogado con cebolla	50,3	28,5	16,7	470,0
<u>JUEVES 6</u>	Guisantes con ajo. Repollo con patatas	52,8	25,2	14,9	446,0
<u>VIERNES 7</u>	Puré de verduras. Ensalada de garbanzos vegana	54,2	16,4	31,9	588,3
<u>LUNES 10</u>	Crema de puerros ecológicos. Tortilla de calabacín	35,5	10,1	19,6	357,6
<u>MARTES 11</u>	Ensalada mixta. Arroz con tomate, verduras y tofu	64,0	19,7	11,9	441,9
<u>MIÉRCOLES 12</u>	Sopa de verduras con fideos especiales. Cocido de verduras	54,4	35,3	30,1	629,7
<u>JUEVES 13</u>	Espaguetis integrales con tomate. Tortilla de patata	71,7	34,2	32,6	716,6
<u>VIERNES 14</u>	Judías pintas ecológicas con verduras. Brócoli con patatas	56,5	27,0	28,5	586,9
<u>LUNES 17</u>	Arroz con tomate. Tortita de kale y quinoa	80,5	13,0	22,3	575,3
<u>MARTES 18</u>	Lentejas ecológicas con verduras. Coliflor rehogada con ajo	38,8	24,9	27,5	616,8
<u>MIÉRCOLES 19</u>	Pasta especial con soja texturizada y tomate. Espinacas salteadas	67,0	31,5	15,5	533,5
<u>JUEVES 20</u>	Guisantes con ajo. Tortilla de patata	45,2	34,0	33,3	616,1
<u>VIERNES 21</u>	Crema hortelana. Tofu al horno con patatas y cebollita	37,4	15,0	14,6	351,0
<u>LUNES 24</u>	Pasta especial con soja texturizada y tomate. Salteado de verduras	73,0	30,0	15,5	551,5
<u>MARTES 25</u>	Judías blancas ecológicas con verduras. Tortilla de patata	41,2	40,7	49,6	773,6
<u>MIÉRCOLES 26</u>	Puré de verduras. Ensalada de lentejas vegana	31,5	5,0	7,3	211,3
<u>JUEVES 27</u>	Sopa de verduras con fideos especiales. Cocido de verduras	54,4	35,3	30,1	629,7
<u>VIERNES 28</u>	Puré de verduras ecológico. Tortilla de ajetes	19,8	25,3	29,0	452,8
<u>LUNES 31</u>	Arroz con tomate. Guisantes con ajos y cebolla	89,0	25,8	12,5	571,3