

# OCTUBRE | COLEGIO SANTA GEMA (vegano)



## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

\* Proteína de origen vegetal (legumbres o derivados), conforme a lo establecido en el Real Decreto 315/2025.

13: Día mundial del huevo  
16: Día mundial de la alimentación



1P MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA (salsa de tomate casera) ( 1, 7, T3, T6, T10 )  
2P TOFU A LA ANDALUZA (frito con harina) ( 1, 6 )  
GU ENSALADA DE HOJA DE ROBLE, PEPINO Y MAIZ  
PO FRUTA DE TEMPORADA

Energía: 680 kcal | Prot: 28 g | HC: 86 g | Grasas: 23 g

5

1P CREMA DE VERDURAS  
2P RAGOUT DE SEITAN ( 1, 6 )  
GU ARROZ SALTEADO  
PO FRUTA DE TEMPORADA

Energía: 580 kcal | Prot: 27 g | HC: 52 g | Grasas: 24 g

6

1P VERDURAS DE TEMPORADA  
2P LENTEJAS ESTOFADAS ( T1, T9 )  
PO FRUTA DE TEMPORADA

Energía: 710 kcal | Prot: 29 g | HC: 78 g | Grasas: 31 g

7

1P JUDÍA VERDE CON TOMATE ( 12 )  
2P TOFU AL HORNO CON TOMILLO ( 1, 6 )  
GU PATATA PLATILLO ( 9 )  
PO FRUTA DE TEMPORADA

Energía: 550 kcal | Prot: 26 g | HC: 48 g | Grasas: 28 g

1

1P SOPA DE VERDURAS CON PASTA ( 1, 12, T3, T6, T9, T10 )  
2P GARBANZOS CON VERDURITAS

PO YOGUR DE SOJA ( 6 )

Energía: 760 kcal | Prot: 36,1 g | HC: 91,2 g | Grasas: 27,9 g

2

**FESTIVO**

12

1P ARROZ CON VERDURAS ( T9 )  
2P CROQUETAS VEGANAS ( 1, T6, T10 )  
GU ENSALADA DE LECHUGA ROMANA, ZANAHORIA Y ACEITUNAS NEGRAS ( T9 )  
PO FRUTA DE TEMPORADA

Energía: 670 kcal | Prot: 21 g | HC: 82 g | Grasas: 28 g

13

1P VERDURAS DE TEMPORADA  
2P ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA VEGANA ( 1, 12, T3, T6, T10 )  
GU CHAMPIÑONES SALTEADOS EN ACEITE DE OLIVA  
PO FRUTA DE TEMPORADA

Energía: 650 kcal | Prot: 32 g | HC: 70 g | Grasas: 2 g

14

1P CREMA DE VERDURAS ( 12, T9 )  
2P TOFU SALTEADO CON SOJA ( 1, 6 )  
GU ENSALADA DE LECHUGA ROMANA, ACEITUNAS VERDES Y REMOLACHA  
PO FRUTA DE TEMPORADA

Energía: 520 kcal | Prot: 28 g | HC: 42 g | Grasas: 21 g

15

1P SOPA DE VERDURAS CON PASTA ( 1, 12, T3, T6, T9, T10 )  
2P GARBANZOS CON VERDURITAS

PO YOGUR DE SOJA ( 6 )

Energía: 760 kcal | Prot: 36,1 g | HC: 91,2 g | Grasas: 27,9 g

16

1P MENESTRA DE VERDURAS ( T9 )  
2P ALBÓNDIGAS VEGETARIANAS CON SALSA DE TOMATE ( T6 )  
GU ARROZ SALTEADO  
PO FRUTA DE TEMPORADA

Energía: 570 kcal | Prot: 22 g | HC: 79 g | Grasas: 18 g

19

1P MACARRONES CON SALSA DE CALABAZA, CEBOLLA Y PUERRO ( 1, T6, T10 )  
2P TOFU A LA GALLEGA (al horno con cebolla y pimentón dulce) ( 1, 6 )  
GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ZANAHORIA Y MAIZ ( T9 )  
PO FRUTA DE TEMPORADA

Energía: 620 kcal | Prot: 27 g | HC: 80 g | Grasas: 20 g

20

1P CREMA DE ZANAHORIAS (patata y cebolla) ( 12, T9 )  
2P SEITAN REBOZADOS CON PANKO ( 1, 3, T6, T10 )  
GU TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS ALIÑADAS  
PO FRUTA DE TEMPORADA

Energía: 680 kcal | Prot: 26 g | HC: 65 g | Grasas: 33 g

21

1P LENTEJAS ESTOFADAS CON HORTALIZAS ( T1, T9 )  
2P LASAÑA DE VERDURAS ( 1, 2, 3, 4, 6, 7, 14 )  
GU ENSALADA DE LECHUGA ROMANA, MAIZ Y REMOLACHA  
PO YOGUR DE SOJA ( 6 )

Energía: 650 kcal | Prot: 26 g | HC: 82 g | Grasas: 22 g

22

1P PAELLA DE VERDURAS ( T9 )  
2P TOFU CON ZANAHORIA GLASEADA CON HIERBAS ( T9 )

PO FRUTA DE TEMPORADA

Energía: 640 kcal | Prot: 28 g | HC: 71 g | Grasas: 25 g

23

1P ARROZ CON VERDURITAS  
2P TOFU SALTEADO CON CALABACÍN Y CEBOLLA ( 1, 6 )  
GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ZANAHORIA Y MAIZ ( T9 )  
PO FRUTA DE TEMPORADA

Energía: 660 kcal | Prot: 27 g | HC: 82 g | Grasas: 23 g

26

1P CREMA DE VERDURAS ( 12, T9 )  
2P BURRITOS DE VEGETAL ( 1, 10, T1, T9, T10 )  
GU ENSALADA DE HOJA DE ROBLE CON TOMATE Y MAIZ  
PO YOGUR DE SOJA ( 6 )

Energía: 610 kcal | Prot: 26 g | HC: 50 g | Grasas: 32 g

27

1P VERDURAS DE TEMPORADA  
2P FABADA ASTURIANA ( T9 )  
GU ENSALADA DE HOJA DE ROBLE CON TOMATE Y ZANAHORIA ( T9 )  
PO FRUTA DE TEMPORADA

Energía: 700 kcal | Prot: 32 g | HC: 60 g | Grasas: 34 g

28

1P SOPA DE VERDURAS CON PASTA ( 1, 12, T3, T6, T9, T10 )  
2P GARBANZOS CON VERDURITAS  
PO FRUTA DE TEMPORADA

Energía: 760 kcal | Prot: 36,1 g | HC: 91,2 g | Grasas: 27,9 g

29

1P CREMA DE CALABAZA ( 12 )  
2P TOFU AL HORNO CON CASTAÑAS  
GU PATATAS FRITAS  
PO FRUTA DE TEMPORADA

Energía: 610 kcal | Prot: 28,1 g | HC: 52 g | Grasas: 23 g

30

