ARCÁNGEL: MENÚ - VEGANO NOVIEMBRE 2026

Global colectividades

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	**3** (G) CREMA DE VERDURAS (patata, calabacín, cebolla, zanahoria) (G) COUS COUS CON VERDURAS (cebolla, calabacín, tomate, pimiento, ajo) (G) FRUTA DE TEMPORADA (P) (G) PAN BLANCO Kcal: 560,34 Prot: 13,48g Hidrat: 98,31g Grasas: 11,79g Sat: 1,69g Azúc: 15,55g Sal: 0,63g	**4** (G) MACARRONES CON VERDURAS (cebolla, pimiento, zanahoria) (G) TOFU (G) FRUTA DE TEMPORADA (N) (G) PAN BLANCO Kcal: 382,80 Prot: 13,59g Hidrat: 67,16g Grasas: 6,13g Sat: 0,96g Azúc: 11,43g Sal: 0,87g	**5** (G) ALUBIAS CON VERDURAS (j, secas, patata, zanahoria, cebolla, ajo) (G) ARROZ 3 DELICIAS SIN CARNE (zanahorias, guisantes, maíz) (G) FRUTA DE TEMPORADA (PL) (G) PAN BLANCO Kcal: 430,95 Prot: 12,96g Hidrat: 70,46g Grasas: 9,51g Sat: 1,36g Azúc: 14,39g Sal: 0,67g	**6** (G) LENTEJAS HORTELANAS (patata, j,verdes, cebolla,pimiento, ajo, laurel) (C) QUINOA CON BRÓCOLI (G) FRUTA DE TEMPORADA (MD) (G) PAN INTEGRAL Kcal: 634,85 Prot: 28,40g Hidrat: 100,65g Grasas: 12,33g Sat: 1,64g Azúc: 11,83g Sal: 1,09g
9 (G) GUISO ALMERIENSE (G) PISTO DE VERDURAS (G) FRUTA DE TEMPORADA (M) (G) PAN BLANCO Kcal: 368,03 Prot: 8,62g Hidrat: 55,44g Grasas: 12,91g Sat: 1,49g Azúc: 15,43g Sal: 1,42g	**10** (G) ALUBIAS CON VERDURAS (j, secas, patata, zanahoria, cebolla, ajo) (G) ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ (G) FRUTA DE TEMPORADA (P) (G) PAN BLANCO Kcal: 392,30 Prot: 11,16g Hidrat: 59,09g Grasas: 11,29g Sat: 1,57g Azúc: 8,53g Sal: 0,94g	**11** (C) CAZUELA DE FIDEOS CON VERDURA (patata, tomate, pimiento, guisante) (G) ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y ZANAHORIAS (G) FRUTA DE TEMPORADA (N) (G) PAN BLANCO Kcal: 588,34 Prot: 14,96g Hidrat: 92,10g Grasas: 17,11g Sat: 2,50g Azúc: 12,01g Sal: 2,06g	**12** (G) CREMA DE VERDURAS (patata, calabacín, cebolla, zanahoria) (G) ARROZ CON TOMATE FRITO (G) FRUTA DE TEMPORADA (PL) (G) PAN BLANCO Kcal: 547,97 Prot: 10,30g Hidrat: 96,59g Grasas: 14,76g Sat: 1,57g Azúc: 18,85g Sal: 0,88g	**13** (C) POTAJE DE CALABAZA (laurel, ajo, pimiento, garbanzo, patata, zanahoria) (G) TOFU (G) FRUTA DE TEMPORADA (MD) (G) PAN INTEGRAL Kcal: 362,12 Prot: 12,47g Hidrat: 59,65g Grasas: 8,99g Sat: 1,12g Azúc: 12,04g Sal: 1,07g
16 (C) CREMA DE CALABAZA (patata, zanahoria, cebolla, aceite) (G) ARROZ 3 DELICIAS SIN CARNE (zanahorias, guisantes, maíz) (G) FRUTA DE TEMPORADA (M) (G) PAN BLANCO Kcal: 449,05 Prot: 9,14g Hidrat: 72,10g Grasas: 14,32g Sat: 1,93g Azúc: 15,69g Sal: 0,81g	**17** (C) LENTEJAS HORTELANAS (j.verdes, patata, zanahoria, pimiento...) (C) ENSALADA, LECHUGA, ACEITUNAS, REMOLACHA (G) FRUTA DE TEMPORADA (P) (G) PAN BLANCO Kcal: 466,25 Prot: 14,15g Hidrat: 70,33g Grasas: 13,55g Sat: 1,93g Azúc: 9,01g Sal: 1,53g	**18** (G) COCIDO CON VERDURAS SIN CARNE (garbanzo, j,verde, patata, puerro) (G) ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ (G) FRUTA DE TEMPORADA (N) (G) PAN BLANCO Kcal: 295,17 Prot: 7,77g Hidrat: 50,66g Grasas: 7,20g Sat: 0,80g Azúc: 10,00g Sal: 1,20g	**19** (G) ALUBIAS CON VERDURAS (j, secas, patata, zanahoria, cebolla, ajo) (G) MENESTRA DE VERDURAS COCIDA (G) FRUTA DE TEMPORADA (PL) (G) PAN BLANCO Kcal: 411,25 Prot: 11,76g Hidrat: 62,84g Grasas: 11,44g Sat: 1,57g Azúc: 13,49g Sal: 0,94g	**20** (G) ESPIRALES CON TOMATE (G) HAMBURGUESA DE KALE Y QUINOA (G) FRUTA DE TEMPORADA (MD) (G) PAN INTEGRAL Kcal: 446,20 Prot: 11,76g Hidrat: 69,55g Grasas: 14,10g Sat: 1,40g Azúc: 14,43g Sal: 1,98g
23 (G) ALUBIAS CON VERDURAS (j, secas, patata, zanahoria, cebolla, ajo) (G) BRÓCOLI HORNO (G) FRUTA DE TEMPORADA (M) (G) PAN BLANCO Kcal: 525,40 Prot: 17,19g Hidrat: 65,76g Grasas: 21,61g Sat: 2,97g Azúc: 8,43g Sal: 0,64g	**24** (G) POTAJE DE GARBANZOS SIN CARNE (patata, j.verdes, puerro, zanahoria) (G) ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y ZANAHORIAS (G) FRUTA DE TEMPORADA (P) (G) PAN BLANCO Kcal: 358,19 Prot: 9,45g Hidrat: 63,09g Grasas: 8,45g Sat: 0,84g Azúc: 9,94g Sal: 1,28g	**25** (C) GURULLOS DE ALMERIA SIN CARNE (patata, pimiento, guisante, ajo) (G) QUINOA CON BRÓCOLI (G) FRUTA DE TEMPORADA (N) (G) PAN BLANCO Kcal: 731,30 Prot: 25,29g Hidrat: 126,10g Grasas: 14,55g Sat: 2,14g Azúc: 11,81g Sal: 0,79g	**26** (G) CREMA DE VERDURAS (patata, calabacín, cebolla, zanahoria) (G) ARROZ CON TOMATE FRITO (G) FRUTA DE TEMPORADA (PL) (G) PAN BLANCO Kcal: 547,97 Prot: 10,30g Hidrat: 96,59g Grasas: 14,76g Sat: 1,57g Azúc: 18,85g Sal: 0,88g	**27** (G) COUS COUS CON VERDURAS (cebolla, calabacín, tomate, pimiento, ajo) (G) TOFU (G) FRUTA DE TEMPORADA (MD) (G) PAN INTEGRAL Kcal: 402,74 Prot: 14,29g Hidrat: 66,81g Grasas: 7,93g Sat: 1,30g Azúc: 12,54g Sal: 0,79g
30 (C) CODITOS A LA NAPOLITANA (tomate, cebolla, aceite, orégano) (G) MENESTRA DE VERDURAS AL VAPOR (G) FRUTA DE TEMPORADA (M) (G) PAN BLANCO Kcal: 407,93 Prot: 9,86g Hidrat: 69,35g Grasas: 10,92g Sat: 1,18g Azúc: 9,96g Sal: 1,20g	**3**	**4**	**5**	**6**

GLUTEN | HUEVO | PESCADO | MOLUSCO | SOJA | ALTRAMUCES | LECHE | SÉSAMO | FRUTOS DE CÁSCARA | APIO | MOSTAZA | SULFITOS | CACAHUETE | CRUSTÁCEOS

La empresa se reserva el derecho a modificar el menú programado, según las necesidades operativas o imprevistos, garantizando el equilibrio nutricional del mismo.