ARCÁNGEL: MENÚ - VEGANO OCTUBRE 2026

Global colectividades

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
5	**6**	**7**	**1** (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	**2** (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
5 (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	**6** (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	**7** (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	**8** (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	**9** (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
12	**13** (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	**14** (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	**15** (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	**16** (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
19 (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	**20** (G) CAZUELA DE FIDEOS CON VERDURA (patata, tomate, guisante, pimiento) (G) ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA, TOMATE (G) FRUTA DE TEMPORADA (P) (G) PAN BLANCO Kcal: 308,60 Prot: 7,45g Hidrat: 55,37g Grasas: 6,22g Sat: 0,85g Azúc: 7,41g Sal: 0,76g	**21** (G) LENTEJAS HORTELANAS (patata, j,verdes, cebolla,pimiento, ajo, laurel) (G) TOFU (G) FRUTA DE TEMPORADA (N) (G) PAN BLANCO Kcal: 387,95 Prot: 16,47g Hidrat: 61,39g Grasas: 7,74g Sat: 1,12g Azúc: 10,84g Sal: 0,71g	**22** (G) CREMA NARANJA (patata, calabaza, zanahoria, cebolla) (G) COUS COUS CON VERDURAS (cebolla, calabacín, tomate, pimiento, ajo) (G) FRUTA DE TEMPORADA (PL) (G) PAN BLANCO Kcal: 617,19 Prot: 14,21g Hidrat: 100,91g Grasas: 16,93g Sat: 2,39g Azúc: 22,56g Sal: 0,63g	**23** (G) CREMA JUDÍA BLANCA Y CALABAZA (G) ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ (G) FRUTA DE TEMPORADA (MD) (G) PAN INTEGRAL Kcal: 435,40 Prot: 11,84g Hidrat: 59,73g Grasas: 16,29g Sat: 2,28g Azúc: 13,53g Sal: 1,00g
26 (G) ARROZ CON TOMATE FRITO (A) COLIFLOR REHOGADA CON CEBOLLA Y PALETA (G) FRUTA DE TEMPORADA (M) (G) PAN BLANCO Kcal: 507,86 Prot: 14,50g Hidrat: 82,50g Grasas: 15,13g Sat: 1,62g Azúc: 10,09g Sal: 0,94g	**27** (G) COCIDO CON VERDURAS SIN CARNE (garbanzo, j,verde, patata, puerro) (G) ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y ZANAHORIAS (G) FRUTA DE TEMPORADA (P) (G) PAN BLANCO Kcal: 304,41 Prot: 7,25g Hidrat: 53,55g Grasas: 7,34g Sat: 0,80g Azúc: 8,25g Sal: 1,20g	**28** (C) GUISILLO DE VERDURAS (patatas, cebolla, pimiento, j. verdes,) (G) TOFU (G) FRUTA DE TEMPORADA (N) (G) PAN BLANCO Kcal: 326,50 Prot: 10,62g Hidrat: 53,97g Grasas: 7,33g Sat: 1,00g Azúc: 11,28g Sal: 0,83g	**29** (G) ALUBIAS CON VERDURAS (j, secas, patata, zanahoria, cebolla, ajo) (A) BRÓCOLI AL HORNO (G) FRUTA DE TEMPORADA (PL) (G) PAN BLANCO Kcal: 473,00 Prot: 21,16g Hidrat: 76,26g Grasas: 9,91g Sat: 1,29g Azúc: 13,49g Sal: 0,64g	**30** (G) CREMA DE BRÓCOLI (G) ARROZ 3 DELICIAS SIN CARNE (zanahorias, guisantes, maíz) (G) FRUTA DE TEMPORADA (MD) (G) PAN INTEGRAL Kcal: 379,45 Prot: 12,24g Hidrat: 63,15g Grasas: 9,19g Sat: 1,29g Azúc: 9,79g Sal: 1,63g

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.