

# Modelo de menú vegano para un comedor escolar

## SEMANA 1

- **Lunes:**
  1. Ensalada variada: lechuga romana, maíz, espárragos, brotes de soja, piñones y tomate.
  2. Lentejas estofadas con verduras: lentejas, pimiento verde, cebolla, ajo y zanahoria.
  3. Fruta de temporada.
  
- **Martes:**
  1. Borrajas con patata: borraja, patata y ajo.
  2. Berenjena rellena de verdura (pimiento, champiñón, tomate) al horno.
  3. Flan de soja: leche de soja, azúcar y preparados para flanes (sin complementos de origen animal, en casi todos los supermercados hay varios cuyo componente principal es el almidón de maíz y son de marcas blancas, por lo que el precio es muy asequible).
  
- **Miércoles:**
  1. Ensalada variada: canónigos, nueces, tomate y zanahoria.
  2. Paella de verduras: arroz, ajo, cebolla, alcachofas, guisantes, judía verde, pimiento rojo y pimiento verde.
  3. Fruta de temporada.
  
- **Jueves:**
  1. Acelga rehogada: acelga, patata, ajo y pimentón.
  2. Alubias estofadas con verduras: alubias, pimiento verde, cebolla, ajo y zanahoria.
  3. Natilla de soja: leche de soja, vainilla, preparado para natillas (sin ingredientes de origen animal) y galleta.
  
- **Viernes:**
  1. Ensalada variada: lechuga romana, zanahoria, tomate, aguacate y pasas.
  2. Pasta con verduras.
  3. Fruta de temporada.

## **SEMANA 2**

- **Lunes:**
  1. Ensalada variada: lechuga romana, maíz, espárragos, brotes de soja, piñones y tomate.
  2. Garbanzos con espinacas: garbanzo, ajo, espinacas y tomate y triturado.
  3. Fruta de temporada.
  
- **Martes:**
  1. Berenjena empanada: berenjena, pan rallado y harina de trigo.
  2. Guisantes con patatas: guisantes, patatas fritas y cebolla.
  3. Yogur de soja.
  
- **Miércoles:**
  1. Ensalada variada: lechugas variadas, cebolla, olivas negras, tomates y nueces.
  2. Judías pintas: judías pintas, cebolla, zanahoria y arroz.
  3. Fruta de temporada.
  
- **Jueves:**
  1. Setas con ajos tiernos.
  2. Judías verdes con patata: judía verde, zanahoria y patata.
  3. Helado de chocolate de soja: helado de soja (en distintas cadenas comerciales hay helados de soja muy asequibles económicamente).
  
- **Viernes:**
  1. Ensalada variada: rúcula, avellanas, tomate, pasas, zanahoria.
  2. Tallarines al pesto: tallarines, piñones, avellanas, ajo y albahaca.
  3. Fruta de temporada.