



Menús de hierro vegetal

- 1 Milanesa de lentejas + puré mixto + fruta: kiwi.
- 2 Tostada de arroz con hummus + limonada casera.
- 3 Guiso de vegetales con lentejas + levadura nutricional + fruta: naranja.
- 4 Queso rallado vegetal: semillas de zapallo molidas con levadura nutricional.
- 5 Ensalada de espinacas frescas, quinoa, tomates cherrys y levadura nutricional.
- 6 Frutas cítricas con quinoa inflada y pasta de maní.

Menús de calcio vegetal

- 1 Frutas frescas con almendras y semillas de sésamo molidas.
- 2 Hummus de garbanzos con sésamo molido.
- 3 Brócoli al horno condimentado con limón.
- 4 Amaranto inflado con fruta fresca y pasta de almendras.
- 5 Hamburguesa de garbanzos con ensalada de rúcula y semillas de sésamo + fruta: mandarina.
- 6 Budín de coliflor y amaranto + fruta: higos secos.

