

MENÚ

¡VA DE SOPAS!

Lunes

Comida

- Ensalada de brotes verdes con germinado de soja, naranja, aguacate y nueces
- Solomillo de cerdo ibérico con mermelada de cebolla*

Cena

- **Sopa de fideos ramen con nabo, algas y tofu seda**

Martes

Comida

- Salteado de garbanzos y hortalizas con crema de queso *
- Almejas a la marinera

Cena

- **Sopa de caldo y noodles de arroz con calabaza, chirivía y dados de tempeh**

Miércoles

Comida

- **Sopa minestrone de verduras y judías***
- Marmitako de bonito (estofado con patatas y tomate)

Cena

- Alcachofas al vapor con vinagreta de mirin y miso blanco
- Boniato con huevo al horno

Jueves

Comida

- Macarrones de centeno con salsa de tomate y aceitunas
- Salchichas de pollo con chucrut y mayonesa a la mostaza

Cena

- **Sopa de lentejas rojas, verduras y curry**
- Samosa hindú con arroz basmati

Viernes

Comida

- **Sopa de verduras con avena y trigo sarraceno**
- Merluza en salsa verde de wakame y perejil

Cena

- Ensalada de espinacas con atún, maíz dulce y germinados
- Pizza con brócoli y nueces*

¿Y para desayunar?

- Tortitas de kamut con crema de almendra, rodajas de manzana y canela
- Bebida vegetal con café de achicoria

¡Consejos!

- Una sopa puede ser una forma sencilla y deliciosa de satisfacer todas tus necesidades nutricionales a cucharadas. Para que sean completas deben incluir un caldo base al que podemos añadir especias + un hidrato de carbono en forma de pasta, tubérculos o cereales + verduras y hortalizas + una fuente de proteína, que puede ser vegetal (tofu, tempeh, legumbres, etc.) o animal (carne, pescado, huevo o queso).
- Es muy recomendable tener una base de caldo siempre en la despensa para ahorrarte tiempo. Así solo tienes que añadir los ingredientes frescos. Busca caldos preparados de forma natural, bajos en sodio y sin aditivos artificiales ni potenciadores del sabor como el E-621 (glutamato monosódico).
- ¡Añade algas a tus sopas! Son ricas en yodo, un mineral esencial para equilibrar la glándula tiroidea. Además, son muy remineralizantes y te ayudarán a elevar el sistema inmune y evitar resfriados y gripes.

¿Y a media mañana o para merendar?

- Cookies de kale y chocolate
- Batido verde de vegetales y frutas

