

MENÚ

Vegà 

Dilluns

Dinar

Wok de noodles d'arròs, verdures saltades i dauets de tofu amb salsa de soja

Sopar

Burger vegana amb saltat de bolets

Dimarts

Dinar

Empedrat de mongetes blanques (pebrot verd, pebrot vermell, ceba, tomàquet i julivert)

Sopar

Vichyssoise vegana amb llavors de cànem

Dimecres

Dinar

Arròs basmati amb curri de cigrons i bròcoli

Sopar

Creps de fajol amb formatge vegà, tomàquet i alvocat

Dijous

Dinar

Espaguetis de cigrons amb carbonara vegana i llevat nutricional

Sopar

Tempeh marinat a la planxa amb amanida de tomàquet, olives i ceba

Divendres

Dinar

Estofat de seitan, patata, ceba i pastanaga

Sopar

Paté de nous i tomàquet sec amb crudités de verdures

Esmorzar

Bol de iogurt de coco, granola i fruites del bosc
Torrada de crema d'ametlles amb poma
Batut de plàtan, beguda de soja i cacauet en pols
Porridge de flocs de civada, llavors de xia i canyella

Entre hores

Fruita de temporada i fruita seca
Quefir vegetal (anacard, ametlla, coco...) amb llavors de lli moltes
Coquetes de fajol amb crema d'anacard i canyella

Aportació proteica:

66-70 g de proteïnes per dia

veritas