

MENÚ

Mediterráneo 

Lunes

Comida

Crema verde de verano
Pollo al limón con patatas

Cena

Tostada de pan integral
Huevos al horno con verduras y tomates secos

Martes

Comida

Pasta integral con salsa de naranja
Hamburguesas de avena y azukis con champiñones

Cena

Chips de polenta
Veggie rolls con salsa de cacahuete

Miércoles

Comida

Gazpacho de melocotón y albahaca
Lentejas guisadas con parmentier

Cena

Judías verdes con queso feta
Bacalao al horno con ajonesa

Jueves

Comida

Berenjena rellena con mijo
Tofu rebozado con gomasio

Cena

Crema de piquillos y berenjenas
Huevos al plato

Viernes

Comida

Ensalada caprese vegana
Timbal de salmón con mango

Cena

Tzatziki de coco con crudités
Pizza con base de coliflor

Desayuno

Tortitas de arándanos
Tostada integral con crema de azukis y cacao
Granola sin semillas con yogur
Batido cremoso de fresa

Entre horas

Piña colada saludable
Helado de frutos rojos con leche de coco
Barrita de frutos secos

veritas