

MENÚ

De verano

Con el buen tiempo, apetece comer al aire libre. Por eso, en este menú veraniego encontrarás comidas sencillas de preparar para hacer pícnicos; también cenas rápidas y saludables para los días más calurosos.

Lunes

Comidas para pícnic

Ensalada mediterránea

Pollo rebozado con
harina de garbanzos

Cena

Ensalada de tomate,
aceitunas negras y
cebolla

Tortilla de verduras

Martes

Comidas para pícnic

Sándwich de legumbres
y alcaparras con salsa
de yogur

Cena

Zoodles de calabacín y
ajoblanco de anacardos

Bonito en aceite de oliva
virgen extra o tofu
marinado (Veritas)

Miércoles

Comidas para pícnic

Pasta de lentejas con
espinacas y dátiles

Cena

Crema de zanahoria

Huevos rellenos

Jueves

Comidas para pícnic

Ensalada refrescante

Brochetas de pollo,
coco y sésamo

Cena

Ensalada de sandía y
queso feta

Lubina al horno con
semillas

Viernes

Comidas para pícnic

Quiche de espinacas

Cena

Gazpacho de
melocotón

Pizza de brócoli y
nueces

Bebidas

Agua saborizada con frutas
y especias
Agua de coco
Kombucha
Horchata

Opciones saludables para completar tus pícnicos

Gazpacho o salmorejo
Chips de legumbres
Hummus y crudités
Guacamole y crujientes de espelta y pipas Veritas
Tomatitos cherrys
Encurtidos
Fruta de temporada y frutos secos

Postres para llevar y compartir

Coffee banana bread
Galletas raw
Trufas de avellanas y cacao
Fruta de temporada

veritas