

MENÚ

VEGANO 

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

COMIDAS

Ensalada griega
con queso vegano

Hamburguesas de
garbanzos y puerro

Gazpacho

Lentejas con boniato
y cebolla al horno

Espirales de lentejas
con pisto de verduras
y levadura de cerveza

Escalivada

Seitán al curri
con arroz basmati

Ensalada de espinacas
baby, tomate cherry,
pepino, nueces
y lentejas

Espárragos verdes
a la plancha

Hamburguesa vegana
con patata al horno

Ensalada verde

Guiso de judías
rojas con verduras

CENAS

Salteado de tempeh
marinado, patata
y calabacín

Revuelto de tofu,
quinoa, setas
y pimientos

Crema de verduras
con quinoa
y semillas y frutos
secos troceados

Gazpacho

Sándwich de pan
integral, tofu a la
plancha,
lechuga, tomate
y tofunesa

Ensalada de pasta
con tempeh
(brotes, aceitunas,
zanahoria,
cebolla, pasta integral
y tempeh)

Ensalada verde
con maíz

Seitán con salsa
de almendras
con una rebanada
de pan integral

Fingers de berenjena

Tofu ahumado
a la plancha con
patata panadera

veritas

Menú por Amancay Ortega, dietista-nutricionista.