

# 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.