

MENÚ

VEGÀ 

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
DINAR	Amanida grega amb formatge vegà Hamburgueses de cigrons i porro	Gaspatxo Llenties amb moniato i ceba al forn	Espirals de llenties amb samfaina de verdures i llevat de cervesa	Escalivada Seitan amb curri amb arròs basmati	Amanida d'espínacs baby, tomàquets cirerols, cogombre, nous i llenties	Espàrrecs verds a la planxa Hamburguesa vegana amb patata al forn	Amanida verda Guisat de mongetes vermelles amb verdures
SOPAR	Saltat de tempeh marinat, patata i carbassó	Remenat de tofu, quinoa, bolets i pebrots	Crema de verdures amb quinoa i llavors i fruita seca trossejada	Gaspatxo Sandvitx de pa integral, tofu a la planxa, enciam, tomàquet i tofunesa	Amanida de pasta amb tonyina (brots, olives, pastanaga, ceba, pasta integral i tonyina)	Amanida verda amb blat de moro Seitan amb salsa d'ametlles amb una llesca de pa integral	Fingers d'albergínia Tofu fumat a la planxa amb patata tallada a rondanxes

veritas

Menú per Amancay Ortega, dietista-nutricionista.