

# MENÚ

OMNÍVORO 

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDAS	Lentejas guisadas con verduras y taquitos de jamón	Pimientos y patatas al horno Pavo asado con ciruelas y piñones	Ensalada de pico de gallo, azukis y perejil	Ensalada de pasta con bacalao, tomate y aceitunas negras	Ensalada de brotes, caqui, granada y parmesano Hummus con crackers integrales	Ensalada verde Fricandó con patatas guisadas	Ensalada de mandarina y queso de cabra Risotto de gambas
CENAS	Sopa de verduras Lenguado a la plancha	Ensalada de tomate Tortilla de patata	Berenjena rellena de verduras y soja texturizada	Crema de calabaza Salmón con limón y arroz basmati	Noodles con pollo, verduras y salsa de soja	Guisantes con jamón Cuina Veritas Huevo poché	Brocheta de tofu con calabacín y pimientos con trigo sarraceno

## DESAYUNOS

Café con leche o bebida vegetal + tortitas de avena con plátano y canela  
Café con leche o bebida vegetal + huevo poché, salmón y pan alemán  
Café con leche o bebida vegetal + porridge de manzana y frutos secos

## MERIENDAS

Infusión o café y bizcocho casero de plátano con nueces  
Yogur con espelta hinchada, chía y cacao puro

veritas

Menú por Amancay Ortega, dietista-nutricionista.