

# MENÚ

VEGANO 

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

**Sábado**

**Domingo**

**COMIDAS**

Lentejas guisadas  
con verduras y  
pipas de girasol

Pimientos y  
patatas al horno  
  
Seitán asado con  
ciruelas y piñones

Ensalada de pico  
de gallo, azukis y perejil

Ensalada de pasta  
con escalopa  
vegana, tomate  
y aceitunas negras

Ensalada de brotes,  
caqui, granada  
y levadura nutricional  
  
Hummus con crackers  
integrales

Ensalada verde  
  
Seitán guisado  
con patatas

Ensalada de mandarina  
y frutos secos  
  
Risotto de setas

**CENAS**

Sopa de verduras,  
taquitos de tofu  
y alga wakame

Ensalada de tomate  
  
Tortilla de patata  
vegana

Berenjena rellena  
de verduras y soja  
texturizada

Crema de calabaza  
con garbanzos  
crujientes y semillas  
de sésamo

Noodles con tempeh,  
verduras y salsa  
de soja

Plato vegano completo  
Cuina Veritas

Brocheta de tofu  
con calabacín y  
pimientos con trigo  
sarraceno

veritas

Menú por Amancay Ortega, dietista-nutricionista.