

MENÚ

FESTIVO

OMNÍVORO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDAS	Ensalada mézclum con manzana, semillas y vinagreta de frutos rojos Burgers de garbanzos y puerro*	Crema de calabacín con quinoa* Conejo con limón, ajo y tomillo	Gratén de coliflor en salsa de tomate* Lentejas con alcachofas*	Cazuela de verduras con espelta* Papillote de merluza	Crema de espárragos verdes Pollo relleno con patatas al horno	Ensalada de brotes, lenteja roja, queso feta, naranja y granada	Bastones de verduras con paté de berenjena Redondo de ternera en salsa de ciruelas
CENAS	Bacalao gratinado con patatas, tomate, cebolla y alioli	Cóctel de langostinos Menestra de verduras con huevo duro	Sopa de miso con tofu y verduras*	Rollitos de calabacín con salmón ahumado y queso con guarnición de arroz basmati	Dados de boniato, calabacín y berenjena con huevos al horno	Escudella completa (pasta tipo galet, verduras y carne de ternera y cerdo)	Crema de calabaza y coco al curri* con picatostes Salmón a la naranja

*Recetas web

DESAYUNOS

Pannacotta* y chocolate casero (leche con cacao puro)
Pan de molde de centeno con boniato, kale y aguacate*
Tostadas francesas con fruta y canela
Tostadas con higos, queso brie y miel

MERIENDAS

Cúrcuma latte con rosquillas de manzana*
Granola sin cereales* con yogur griego
Castañas asadas
Fruta de temporada con frutos secos

veritas

Menú por Amancay Ortega, dietista-nutricionista.