

MENÚ

FESTIVO

VEGANO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDAS	<p>Ensalada mézclum con manzana, semillas y vinagreta de frutos rojos</p> <p>Burgers de garbanzos y puerro*</p>	<p>Crema de calabacín con quinoa</p> <p>Tofu marinado con pimentón y salsa de soja</p>	<p>Gratén vegano de coliflor en salsa de tomate*</p> <p>Lentejas con alcachofas*</p>	<p>Cazuela de verduras con espelta* y judías blancas</p>	<p>Crema de espárragos verdes</p> <p>Tempeh con patatas al horno</p>	<p>Ensalada de brotes, lenteja roja, queso vegano, naranja y granada</p>	<p>Bastones de verduras con paté de berenjena</p> <p>Seitán guisado en salsa de ciruelas</p>
CENAS	<p>Tofu gratinado con patatas, tomate, cebolla y alioli</p>	<p>Cóctel de aguacate</p> <p>Menestra de verduras con habitas</p>	<p>Sopa de miso con tofu y verduras*</p>	<p>Rollitos de calabacín con queso vegano y nueces troceadas con guarnición de arroz basmati</p>	<p>Dados de boniato, calabacín y berenjena</p> <p>Hamburguesa de avena y azukis con champiñones*</p>	<p>Escudella completa (pasta tipo galet, verduras, morcilla vegana y seitán)</p>	<p>Crema de calabaza y coco al curri* con picatostes y almendras troceadas</p>

*Recetas web

DESAYUNOS

Pannacotta* con bebida vegetal y cacao puro
 Pan de molde de centeno con boniato, kale y aguacate*
 Tostadas francesas veganas con fruta y canela
 Tostadas con higos, queso brie vegano y sirope de agave

MERIENDAS

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

veritas

Menú por Amancay Ortega, dietista-nutricionista.