

MENÚ

FESTIU

VEGÀ

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
DINAR	Amanida mesclum amb poma, llavors i vinagreta de fruites vermelles Burgers de cigrons i porro*	Crema de carbassó amb quinoa Tofu marinat amb pebre vermell i salsa de soja	Gratinat vegà de coliflor en salsa de tomàquet* Llenties amb carxofes*	Cassola de verdures amb espelta* i mongetes blanques	Crema d'espàrrecs verds Tempeh amb patates al forn	Amanida de brots, lletia vermella, formatge vegà, taronja i magrana	Bastons de verdures amb paté d'albergínia Seitan guisat en salsa de prunes
SOPAR	Tofu gratinat amb patates, tomàquet, ceba i allioli	Còctel d'alvocat Minestra de verdures amb favetes	Sopa de miso amb tofu i verdures*	Rotllets de carbassó amb formatge vegà i nous trossegades amb guarnició d'arròs basmati	Daus de moniato, carbassó i albergínia Hamburguesa de civada i azukis amb xampinyons*	Escudella completa (pasta tipus galet, verdures, botifarra vegana i seitan)	Crema de carbassa i coco amb curri* i ametlles trossegades

*Receptes web

ESMORZARS

Pannacotta* amb beguda vegetal i cacau pur
Pa de motlle de sègol amb moniato, kale i alvocat*
Torrades franceses veganes amb fruita i canyella
Torrades amb figues, formatge brie vegà i xarop d'atzavara

BERENARS

Cúrcuma latte amb rosquilles de poma*
Granola sense cereals* amb iogurt grec de soja
Castanyes torrades
Fruita de temporada amb fruita seca

veritas

Menú per Amancay Ortega, dietista-nutricionista.