

# MENÚ

## PARA FORTALECER EL SISTEMA INMUNE

VEGANO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
COMIDAS	Fideos japoneses con tempeh y verduras	Revuelto de tof con tomates secos y tostada de pan integral	Crema de lentejas con semillas de cáñamo molidas	Tofu guisado con patata, brócoli y coliflor	Hamburguesa vegana con verduras asadas y puré de boniato
CENAS	Tofu en sopa de miso	Garbanzo con kimchi de verduras	Tortilla vegana de verduras con arroz basmati	Ensalada de patata y pimiento escalivado Seitán con tzatziki de kéfir vegano	Wraps de tempeh y verduras

### DESAYUNOS

Té matcha latte + tostada integral con requesón y miel  
Café con leche + boniato asado con yogur y canela  
Cacao con especias chai + kéfir con frutos rojos y semillas de lino molido

### MERIENDAS

Fruta de temporada + infusión de equinácea  
Kéfir con nueces + infusión de jengibre y limón  
Castañas asadas + infusión de frutos rojos

veritas

Menú por Amancay Ortega, dietista-nutricionista.