

# MENÚ

## DETOX

### VEGANO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDAS	Guiso de col, patata y taquitos de seitán	Pasta de pèsols amb beixamel vegana i saltat de bolets	Cremós d'arròs amb llombarda*  Tofu fumat	Llenties guisades amb verdures i patata	Espelta amb samfaina de verdures i daus de tofu	Crema de pastanaga  Favetes saltades amb ceba	Amanida de brots  Seitan rostit amb prunes i pinyons*
CENAS	Sopa de remolacha estilo thai*  Garbanzos crujientes al horno	Tiras veganas y corazones de alcachofa a la plancha con puré de patatas	Caldo de apio  Tortilla vegana de espárragos trigueros	Ensalada de escarola y mandarina  Tempeh marinado a la plancha	Sopa de fideos y verduras  Tortilla vegana de espinacas	Crema de tomate con piñones y alcaparras*  Hummus de garbanzos con bastones de apio	Caldo depurativo  Barquitos de tartar de mango, aguacate y tomate

\*Recetas web

### DESAYUNOS

Bizcocho vegano de coco y limón\*  
Pan alemán con revuelto de tofu  
Tostada integral con tomate y aguacate  
Yogur de soja con plátano, nueces y nibs de cacao

### MERIENDAS

Tortitas de arroz con manzana y crema de almendras  
Manzana asada con canela  
Fruta de temporada con frutos secos

# veritas

Menú por Amancay Ortega, dietista-nutricionista.