

MENÚ

DETOX

VEGÀ

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
DINAR	Guisat de col, patata i daus de seitan.	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*
SOPAR	Sopa de remolatxa estil thai* Cigrons cruixents al forn	Tires veganes i cors de carxofa a la planxa amb puré de patates	Brou d'api Truita vegana d'espàrrecs de marge	Amanida d'escarola i mandarina Tempeh marinat a la planxa	Sopa de fideus i verdures Truita vegana d'espínacs	Crema de tomàquet amb pinyons i tàperes* Hummus de cigrons amb bastons d'api	Brou depuratiu Barquetes de tàrtar de mango, alvocat i tomàquet

*Receptes web

ESMORZARS

Pa de pessic vegà de coco i llimona*
Pa alemany amb remenat de tofu
Torrada integral amb tomàquet i alvocat
Iogurt de soja amb plàtan, nous i nibs de cacau

BERENARS

Coquetes d'arròs amb poma i crema d'ametlles
Poma rostida amb canyella
Fruita de temporada amb fruita seca

veritas

Menú per Amancay Ortega, dietista-nutricionista.