

MENÚ

PARA DEPORTISTAS

VEGANO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDAS	<p>Crema de calabaza y zanahoria*</p> <p>Arroz basmati con tofu marinado a la plancha</p>	<p>Ensalada de brotes y zanahoria</p> <p>Espaguetis con salsa casera de tomate y mezcla de semillas trituradas</p>	<p>Lentejas guisadas con arroz y verduras</p>	<p>Vichyssoise con patata blanca y levadura nutricional*</p> <p>Tempeh guisado con patatas y verduras</p>	<p>Pasta de lentejas con espinacas y dátiles*</p>	<p>Ensalada de kale, quinoa y azukis*</p>	<p>Ensalada verde</p> <p>Calabaza rellena de garbanzos y espelta*</p>
CENAS	<p>Lentejas con cuscús de verduras*</p>	<p>Calabacín y berenjena a la plancha</p> <p>Tortilla vegana de patata hervida</p>	<p>Alcachofas y patatas al horno</p> <p>Filetes de seitán a la plancha con ajo y perejil</p>	<p>Guiso de verduras de raíz*</p> <p>Tofu marinado a la plancha</p>	<p>Sopa de fideos</p> <p>Tofu al horno con verduras y tomates secos*</p>	<p>Crema de lentejas rojas*</p> <p>Salteado de soja texturizada y champiñones</p>	<p>Ensalada de tomate</p> <p>Seitán con patatas al horno</p>

*Recetas web

DESAYUNOS

- Zumo natural de naranja + porridge de bebida de arroz con copos de avena, pasas y manzana
- Café con bebida de avena + tostadas con crema de anacardos y membrillo
 - Té matcha con bebida de coco + postre de soja con cereales de maíz y mermelada

MERIENDAS

- Compota de manzana y pera + quinoa hinchada
- Batido de bebida de arroz, plátano maduro, copos de avena y nueces
 - Fruta de temporada + arroz con bebida vegetal

veritas

Menú por Amancay Ortega, dietista-nutricionista.