

MENÚ

PER A ESPORTISTES

VEGÀ

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
DINAR	Crema de carbassa i pastanaga* Arròs basmati amb tofu marinat a la planxa	Amanida de brots i pastanaga Espaguetis amb salsa casolana de tomàquet i barreja de llavors triturades	Llenties guisades amb arròs i verdures	Vichyssoise amb patata blanca i llevat nutricional* Tempeh guisat amb patates i verdures	Pasta de lleties amb espinacs i dàtils*	Amanida de kale, quinoa i azukis*	Amanida verda Carbassa farcida de cigrons i espelta*
SOPAR	Llenties amb cuscús de verdures*	Carbassó i albergínia a la planxa Truita vegana de patata bullida	Carxofes i patates al forn Filets de seitan a la planxa amb all i julivert	Guisat de verdures d'arrel* Tofu marinat a la planxa	Sopa de fideus Tofu al forn amb verdures i tomàquets secs*	Crema de lleties vermelles* Saltat de soja texturitzada i xampinyons	Amanida de tomàquet Seitan amb patates al forn

*Receptes web

ESMORZARS

- Suc natural de taronja + porridge de beguda d'arròs amb flocs de civada, panses i poma
- Cafè amb beguda de civada + torrades amb crema d'anacards i codonyat
 - Te matxa amb beguda de coco + postres de soja amb cereals de blat de moro i melmelada

BERENARS

- Compota de poma i pera + quinoa inflada
- Batut de beguda d'arròs, plàtan madur, flocs de civada i nous
 - Fruita de temporada + arròs amb beguda vegetal

veritas

Menú per Amancay Ortega, dietista-nutricionista.