

MENÚ

PER A DORMIR BÉ

VEGÀ

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
DINAR	Amanida de llenties i xiitake assaonada amb miso*	Papillota de verdures Seitan amb salsa tàrtara i arròs integral*	Amanida de brots, tomàquets cirerols, alvocat, formatge vegà i cigrons	Estofat de soja verda amb verdures	Amanida de pasta integral amb daus de tofu fumat i poma	Patates amb pell i salsa de iogurt i cogombrets* Llenties guisades	Amanida verda Quesadilla de seitan i arròs*
SOPAR	Sopa de verdures amb flocs de civada Tempeh amb salsa de soja i amb tomàquet rostit	Col i patata Tofu remenat amb xampinyons	Purè de patata Pèsols amb samfaina de verdures i llavors de carbassa i sèsam	Purè de porro i carbassó amb saltat de soja texturitzada i germinat de pèsols	Quinoa amb carbassó, albergínia, favetes i ametlles laminades amb salsa de soja	Saltat de bolets Burgers de carbassó i porro*	Tofu guisat amb pastanaga i pèsols Pa integral

*Receptes web

ESMORZARS

- Beguda vegetal amb granola casolana de civada i avellanes (adaptació: xarop d'atzavara)*
- Entrepà de pa integral d'espelta amb rodanxes de tomàquet, olives i remenat de tofu
- Torrada de pa de sègol amb hummus i alvocat

BERENARS

- Smoothie de beguda vegetal, maduixes i anacards*
 - Natilles sense ou amb toppings de cireres*
 - Fruita de temporada i fruita seca

veritas

Menú per Amancay Ortega, dietista-nutricionista.