

MENÚ

ANTIINFLAMMATORI

VEGÀ

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
DINAR	Amanida amb espirals integrals, alvocat i tempeh	*Llenties guisades amb verdures i parmentier de patata	Espinacs saltats amb panses i fajol Tofu marinat amb ginebre, llimona i salsa de soja	Amanida de mongetes vermelles, pebrots, tomàquet, carbassó i nous	Escalivada amb llavors de sèsam Seitan al forn amb patates	Samfaina de verdures amb quinoa i anacards picats	Arròs integral amb cúrcuma i verdures *Hamburguesa de remolatxa.
SOPAR	Saltat d'espàrrecs, pastanaga, coliflor i favetes	Sopa de verdures amb fideus integrals *Canelons d'albergínia i soja texturitzada	*Fideus japonesos amb tempeh i verdures	Bròcoli al vapor amb llavors de carbassa Saltat de cigrons amb alls tendres	Amanida de tomàquet i alfàbrega Azukis amb moniato al forn	Wok de verdures de temporada **Makis de tofu i alvocat	Arròs integral amb cúrcuma i verdures *Hamburguesa de remolatxa.

*Receptes web

**Recepta web adaptada

ESMORZARS

- Pa de gra Veritas amb paté d'alvocat* i llavors de sèsam
- Carbassa rostida amb postres de soja, nabius, canyella i ginebre
- Coca de civada sense gluten amb crema de fruita seca i fruita de temporada

BERENARS

- Púding de xia* amb taronja i ametlles laminades
- Infusió de ginebre i llimona amb còctel de fruita seca
- Postres de coco amb maduixes i gerds amb nibs de cacau

veritas

Menú per Amancay Ortega, dietista-nutricionista.