

# MENÚ

## DE VERANO

### VEGANO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDAS	Ensalada completa de pimientos, tomate, cebolla, garbanzos y semillas de cáñamo	Wok de calabacín, puerro, tomates, quinoa, tempeh, curri y comino	Seitán salteado con verduras al vapor y arroz basmati	Ensalada de tomate Brocheta de tofu con salsa de miso*	Ensalada de canónigos, pepino, tomate, arroz integral y dados de tofu ahumado	Ensalada de cogollos, pimiento escalivado, lentejas, aceitunas y semillas de sésamo	Rigatoni con salteado de tomates cherry, espinacas, champiñones y tempeh de guisantes
CENAS	Judías verdes con patata Hamburguesa vegana	Tostada de pan integral Revuelto de tofu, setas y cebolleta	Gazpacho de cerezas* Hummus con bastones de pimiento rojo y calabacín*	Escalivada Seitán con patatas y especias al horno	Ensalada tibia de garbanzos, remolacha, tomate y cebolla pochada	Ensalada de canónigos y rúcula Canelones de berenjena y soja texturizada	Ensalada caprese vegana* Tortilla vegana de patata

\*Recetas web

### DESAYUNOS

- Café con bebida de almendras + bocadillo integral de lechuga, tomate y queso vegetal
- Infusión fría + postre de soja con copos de avena, frutos secos y nectarina
  - Café con bebida de soja + tostada de pan de semillas con crema de almendras, plátano y canela

### MERIENDAS

- Mousse de algarrobas y fresas\*
  - Helado de melocotón\*
- Macedonia de sandía y melón

# veritas

Menú por Amancay Ortega, dietista-nutricionista.