

MENÚ

PÍCNIC SALUDABLE

VEGANO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDAS	<p>Gazpacho</p> <p>Ensalada de pasta con soja texturizada*</p>	<p>Bolitas de coliflor* (adaptación: queso vegano)</p> <p>Ensalada de lentejas con vinagreta*</p>	<p>Ensalada de tomate, zanahoria, aguacate y semillas de sésamo*</p> <p>Tortilla vegana de patata</p>	<p>Hamburguesa de lentejas con pan de brioche, tomate, lechuga y tofunesa*</p>	<p>Bocadillo de pan integral, seitán rebozado, verduras escalivadas y hummus</p>	<p>Gazpacho</p> <p>Ensalada de patata hervida, cherrys, judías verdes, aceitunas y tofu*</p>	<p>Ensalada de pepino, tomate y aceitunas</p> <p>Galette de queso de anacardo y manzana*</p>
CENAS	<p>Seitán al horno con verduras y patata asada</p>	<p>Arroz basmati con brócoli al vapor</p> <p>Tempeh de guisantes con salsa de soja</p>	<p>Salteado de garbanzos y hortalizas con crema de queso vegano*</p>	<p>Tabulé de verduras*</p> <p>Tempeh en salsa de champiñones</p>	<p>Quinoa salteada con verduras y taquitos de tofu ahumado</p>	<p>Espaguetis con salsa casera de tomate, cebolla y dados de seitán</p>	<p>Ensalada de brotes, tomate y cebolla</p> <p>Alubias guisadas con patatas</p>

*Recetas web

BEBIDAS

- Agua saborizada con frutas y especias
- Agua de coco
- Kombucha
- Horchata

OPCIONES SALUDABLES PARA COMPLETAR TUS PÍCNICS

- Gazpacho / Salmorejo
- Chips de legumbres
- Hummus o patés vegetales
- Guacamole y nachos
- Tomatitos cherrys
- Encurtidos
- Fruta de temporada y frutos secos
- Biscotes o picos integrales
- Bastones de verduras

veritas

Menú por Amancay Ortega, dietista-nutricionista.