

MENÚ

D'ESTIU

VEGÀ

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
DINAR	Amanida completa de pebrots, tomàquet, ceba, cigrons i llavors de cànem	Wok de carbassó, porro, tomàquets, quinoa, tempeh, curri i comí	Seitan saltat amb verdures al vapor i arròs basmati	Amanida de tomàquet Broqueta de tofu amb salsa de miso*	Amanida de canonges, cogombre, tomàquet, arròs integral i daus de tofu fumat	Amanida de cabdells, pebrot escalivat, llenties, olives i llavors de sèsam	Rigatoni amb saltat de tomàquets cirerols, espinacs, xampinyons i tempeh de pèsols
SOPAR	Mongetes tendres amb patata Hamburguesa vegana	Torrada de pa integral Remenat de tofu, bolets i ceba tendra	Gaspatxo de cireres* Hummus amb bastons de pebrot vermell i carbassó*	Escalivada Seitan amb patates i espècies al forn	Amanida tèbia de cigrons, remolatxa, tomàquet i ceba sofregida	Amanida de canonges i ruca Canelons d'albergínia i soja texturitzada	Amanida caprese vegana* Truita vegana de patata

*Receptes web

ESMORZARS

- Cafè amb beguda d'ametlles + entrepà integral d'enciam, tomàquet i formatge vegetal
- Infusió freda + postres de soja amb flocs de civada, fruita seca i nectarina
 - Cafè amb beguda de soja + torrada de pa de llavors amb crema d'ametlles, plàtan i canyella

BERENARS

- Mousse de garrofes i maduixes*
 - Gelat de préssec*
- Macedònia de síndria i meló

veritas

Menú per Amancay Ortega, dietista-nutricionista.