

MENÚ

DE BATCH COOKING

VEGANO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDAS	<p>Gazpacho</p> <p>Arroz y garbanzos al curri con verduras*</p>	<p>Ensalada de lentejas, brotes, cherries, melocotón y pipas de girasol</p>	<p>Espirales integrales con verduras salteadas</p> <p>Tempeh de soja marinado</p>	<p>Ensalada verde</p> <p>Hamburguesa de remolacha con pan integral, queso vegano y guacamole*</p>	<p>Ensalada de lentejas, brotes, cherries, melocotón y pipas de girasol</p>	<p>Escalivada</p> <p>Libritos de seitán con patatas al horno</p>	<p>Espirales integrales con verduras salteadas</p> <p>Tempeh de soja marinado</p>
CENAS	<p>Crema de calabaza y zanahoria con picatostes*</p> <p>Dados de tofu a la plancha</p>	<p>Escalivada</p> <p>Seitán al horno con patatas y cebolla</p>	<p>Vasito de quinoa con tomate, pepino, aceitunas negras y tofu ahumado salteado</p>	<p>Gazpacho</p> <p>Seitán al horno con patatas y cebolla</p>	<p>Arroz y garbanzos al curri con verduras*</p>	<p>Crema de calabaza y zanahoria*</p> <p>Revuelto de tofu con setas</p>	<p>Gazpacho</p> <p>Hamburguesa de remolacha con vasito de quinoa*</p>

*Recetas web

DESAYUNOS

- Yogur vegetal con muesli, fruta y crema de anacardos
- Tostadas integrales con hummus, tomate y albahaca
- Gachas de avena con semillas de chía, plátano y cacao

MERIENDAS

- Kéfir vegetal con frutos secos
- Helado casero de fruta*
- Fruta de temporada

veritas

Menú por Amancay Ortega, dietista-nutricionista.