

MENÚ

EQUILIBRAT DE TARDOR

VEGÀ

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
DINAR	Arròs amb verdures Mandonguilles veganès en salsa de vi blanc	Mongetes blanques guisades amb verdures i llavors de sèsam i carbassa	Amanida de brots Fricandó de seitan amb puré de patata	Espirals de llenties vermelles amb salsa de tomàquet i soja texturitzada* (adaptació: pomesà vegà)	Amanida de canonges, ruca i magrana Tagín de seitan i castanyes	Canelons de bolets* (adaptació: pomesà vegà) Seitan amb allada	Quinoa amb verdures* Tofu amb fines herbes
SOPAR	Samfaina de verdures Tempeh marinat a la planxa	Trinxat de la Cerdanya (sense bacó) amb daus de tofu a la planxa	Rotllets de carbassó amb formatge vegà i tires fines de tempeh*	Torrades de pa integral de llavors Azukis amb pico de gallo	Espinacs a la catalana amb cigrons cuits	Quinoa amb verdures* Tofu amb fines herbes	Amanida de tomàquet, ceba, olives negres Hamburguesa de soja texturitzada i carbassó

*Receptes web

ESMORZARS

- Infusió + moniato rostit amb magrana, salsa de tahina i postres de soja*
 - Pancakes de plàtan i coco* (adaptació: llavors de xia hidratades)
- Cafè amb beguda vegetal + torrada integral amb alvocat, orenga i llavors de sèsam

BERENARS

- Prostres vegetals i castanyes rostides
 - Barretes de fruita seca*
 - Fruita de temporada

veritas

Menú per Amancay Ortega, dietista-nutricionista.