

MENÚ

SALUDABLE I VEGÀ

CELÍAC

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
DINARS	Amanida de cabdells amb pebrot escalivat, olives, cigrons i llavors de sèsam torrat	Wok de carbassa, porro i carbassó amb arròs basmati i daus de tofu marinats amb curri i comí	Llenties a la jardinera	Albergínia farcida de soja texturitzada, ceba i tomàquet sec Pa sense gluten	Fideus japonesos d'arròs amb tempeh i verdures*	Amanida completa d'espínacs, ceba, pebrots, arròs integral i daus de tofu	Guisat de tofu amb patates i pèsols
SOPARS	Crema de verdures Hamburguesa vegana sense gluten	Espaguetis de carbassó amb bolonyesa vegana*	Crema de carbassó Hummus amb bastons de pastanaga i pebrot vermell*	Quinoa amb verdures i llavors de carbassa torrades*	Pizzes d'albergínia amb formatge vegà* Cigrons torrats amb espècies	Amanida de brots Wraps sense gluten de tempeh i verdures*	Mongetes saltades amb coliflor, bròcoli i pastanaga amb salsa teriyaki

*Receptes web

ESMORZARS

- Cafè amb beguda vegetal + coffee banana bread
- Infusió + porridge de civada sense gluten amb plàtan*
- Cafè amb beguda vegetal + torrada de fajol amb hummus i alvocat

BERENARS

- Púding de xia i cacau amb fruites vermelles*
 - Infusió + taronja amb canyella
- Iogurt vegetal + castanyes torrades

veritas

Menú per Amancay Ortega, dietista-nutricionista.