

# MENÚ

## SALUDABLE I VEGANO

### CELÍACO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Ensalada de cogollos con pimiento escalivado, aceitunas, garbanzos y semillas de sésamo tostado	Wok de calabaza, puerro y calabacín con arroz basmati y daditos de tofu marinados con curri y comino	Lentejas a la jardinera	Berenjena rellena de soja texturizada, cebolla y tomate seco  Pan sin gluten	Fideos japoneses de arroz con tempeh y verduras*	Ensalada completa de espinacas, cebolla, pimientos, arroz integral y dados de tofu	Guiso de tofu con patatas y guisantes
CENA	Crema de verduras  Hamburguesa vegana sin gluten	Espaguetis de calabacín con boloñesa vegana*	Crema de calabacín  Hummus con bastones de zanahoria y pimiento rojo*	Quinoa con verduras y semillas de calabaza tostadas*	Pizzas de berenjena con queso vegano*  Garbanzos tostados con especias	Ensalada de brotes  Wraps sin gluten de tempeh y verduras*	Alubias salteadas con coliflor, brócoli y zanahoria con salsa teriyaki

\*Recetas web

### DESAYUNOS

- Café con bebida vegetal + coffee banana bread
- Infusión + porridge de avena sin gluten con plátano\*
- Café con bebida vegetal + tostada de trigo sarraceno con hummus y aguacate

### MERIENDAS

- Pudín de chía y cacao con frutos rojos\*
- Infusión + naranja con canela
- Yogur vegetal + castañas asadas

veritas

Menú por Amancay Ortega, dietista-nutricionista.