

MENÚ

MENÚ SALUDABLE I VEGÀ

VEGÀ

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
DINAR	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 integral	Fideus japonesos amb tempeh i verdures*	Amanida completa d'espínacs, ceba, pebrots, arròs integral i daus de tofu	Guisat de seitan amb patates i pèsols
SOPAR	Crema de verdures Hamburguesa vegana	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 de tempeh i verdures*	Mongetes saltades amb coliflor, bròcoli i pastanaga amb salsa teriyaki

*Receptes web

ESMORZARS

- Cafè amb beguda vegetal + pa de pessic vegà de coco i llimona*
 - Infusió + porridge de civada amb plàtan*
- Cafè amb beguda vegetal + torrada integral 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.