

MENÚ

MENÚ SALUDABLE Y VEGANO

VEGANO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDAS	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 integral	Fideos japoneses con tempeh y verduras*	Ensalada completa de espinacas, cebolla, pimientos, arroz integral y dados de tofu	Guiso de seitán con patatas y guisantes
CENAS	Crema de verduras Hamburguesa vegana	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 de tempeh y verduras*	Alubias salteadas con coliflor, brócoli y zanahoria con salsa teriyaki

*Recetas web

DESAYUNOS

- Café con bebida vegetal + bizcocho vegano de coco y limón*
 - Infusión + porridge de avena con plátano*
- Café con bebida vegetal + tostada integral 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.