veritas



Lunes

Comida

- Gazpacho
- Empanadillas de brócoli

Cena

- Algas en tempura
- Tortilla de patatas sin huevo (con harina de garbanzo)

Martes

Comida

 Sándwich de hamburguesa vegetal con verduras y mango*

Cena

- Risotto de quinoa con crema de almendras
- Pimientos del piquillo rellenos de brandada de bacalao

Miércoles

Comida

 Ensalada de arroz con guisantes y seitán rebozado

Cena

 Huevos al nido con atún y tofunesa

Jueves

Comida

- Batido de apio, pepino, limón, manzana y jengibre
- Croquetas de mijo con alcaparras*

Cena

- Aguacates rellenos de gambitas y piña
- Almejas a la marinera

Viernes

Comida

 Ensalada campera de patatas, cebolla, pepinillo, tomate, aceitunas y pavo

Cena

- Crema de calabacín y albahaca con miso blanco
- Rollitos de primavera

¿Y para desayunar?

- Tortitas de avena con mermelada o crema
- Te de frutas del bosque

¡Consejos!

- Para empezar, un aperitivo saludable a base de chips vegetales, snacks de frutas, frutos secos, encurtidos, patés vegetales, hummus, etc.
- Prepara tus menús de picnic y bocadillos sin salsas de crema, nata o mayonesa fresca (con huevo) para evitar el riesgo de contaminación alimentaria.
- La fruta cortada es el mejor postre para llevar. ¿Un truco? Se conservará fresca más tiempo si la metes en un táper y este en otro más grande con hielo alrededor.

¿Y a media mañana o para merendar?

- Barritas de muesli
- Fruta del tiempo
 Postre de agar-agar de coco o frutas del bosque



* Encontrarás esta receta en nuestra web (recetas y consejos): www.veritas.es/recetas-consejos