



Número 62
Enero 2016
veritas

MENÚ

INSPIRACIÓN ORIENTAL

Lunes

Comida

- Fideos soba con tirabeques, zanahorias y cacahuetes
- Langostinos al curri con leche de coco

Cena

- Sopa de miso con nabo negro y alga wakame
- Bolitas de arroz basmati con guisantes y sésamo

Martes

Comida

- Ensalada de espinacas frescas con shiitakes marinados y piñones
- Pollo teriyaki con arroz

Cena

- Salteado de calabacín y zanahoria con pistachos y salsa de soja
- Rollitos de primavera

Miércoles

Comida

- Arroz thai con verduras al wok y anacardos
- Salteado de tofu con setas y nueces

Cena

- Sopa de miso con apio y calabacín
- Makis de atún y salmón

Jueves

Comida

- Tempura de verduras con tamari
- Ternera en salsa de ostras y bambú

Cena

- Pakoras de verduras con remolacha y chutney de mango
- Mejillones con hierba-limón y cilantro

Viernes

Comida

- Berenjenas en salsa hoisin con cebolleta y sésamo negro
- Pinchos de conejo tikka (garam masala)

Cena

- Crema de lentejas rojas y cebolla con cúrcuma
- Patatas rellenas de espinacas y salsa tandoori con yogur de soja

¿Y para desayunar?

- Zumo de mandarina
- Bizcocho de té matcha
- Bebida de soja con canela

¡Consejo!

- Durante los meses de fríos escogeremos* alimentos oscuros, como el sésamo negro, y salados, como el pescado y las algas, que nutren los riñones –almacén de la energía vital- la vejiga y el aparato reproductor. También son adecuadas las raíces, como la chirivía, la zanahoria, la remolacha o el nabo negro.
- Las algas, muy usadas en la gastronomía oriental, son una excelente fuente de vitaminas y minerales, además de ser depurativas y alcalinizantes.
- El arroz, junto con las legumbres, constituyen la base de la alimentación asiática. Esto hace que la dieta oriental tenga un bajo contenido en gluten.

* Según la MTC (Medicina Tradicional China)

¿A media mañana o para merendar?

- Tortitas de arroz con tomate y aguacate
- Macedonia de frutas con aloe y bayas goji
- Yogui tea

