



Número 67
Marzo 2016
veritas

MENÚ

SIN LÁCTEOS

Lunes

Comida

- Barquitos de endibia con salmón ahumado y tofu blando
- Macarrones gratinados con levadura de cerveza

Cena

- Sopa de miso con fideos de arroz y jengibre
- Hamburguesa de kamut con cebolla caramelizada

Martes

Comida

- Puré de rábano y manzana con sésamo y germinados
- Tataki de atún con guacamole

Cena

- Crema de remolacha con yogur de soja
- Nuggets de pollo con salsa agri dulce y escarola

Miércoles

Comida

- Coliflor con salsa bechamel de avena
- Tempeh de garbanzos en tempura con hierbas frescas

Cena

- Caldo de ave con cabello de ángel de espelta
- Berenjenas al horno rellenas de verduras y tofu blando

Jueves

Comida

- Cazuela de alcachofas con almejas
- Pimientos del piquillo rellenos de brandada de bacalao (con nata de avena)

Cena

- Crema de verduras con pipas de girasol
- Risotto de boletus con almendra molida (en lugar de parmesano)

Viernes

Comida

- Hummus (con yogur de soja y mostaza) y nachos
- Gambas al curry con leche de coco

Cena

- Ensalada de brotes con frutas del bosque y semillas de amapola
- Pizza cuatro estaciones con tofu en lonchas

¿Y para desayunar?

- Zumo de cítricos
- Tostadas con margarina y miel
- Bebida de avena con frutos rojos
- Té

¡Consejo!

- Las natas vegetales son una saludable alternativa a las lácteas. Puedes comprarlas o elaborarlas en casa a partir de semillas, cereales o frutos secos activados.
- Aunque no tomes lácteos, puedes obtener calcio de otras fuentes como almendras, coles; legumbres, como la soja o las judías, sésamo o pescado pequeño entero.
- Procura escoger bebidas vegetales enriquecidas con calcio y tofu cuajado con sales de calcio o con nigari (cloruro de magnesio).

¿A media mañana o para merendar?

- Croissant integral vegano
- Capuchino con nata de coco

