



Número 67
Març 2016
veritas

MENÚ

SENSE LACTIS

Dilluns

Dinar

- Barquetes d'endívia amb salmó fumat i tofu tou
- Macarrons gratinats amb llevat de cervesa

Sopar

- Sopa de miso amb fideus d'arròs i gingebre
- Hamburguesa de kamut amb ceba caramel·litzada

Dimarts

Dinar

- Puré de rave i poma amb sèsam i germinats
- Tataki de tonyina amb guacamole

Sopar

- Crema de remolatxa amb iogurt de soja
- Nuggets de pollastre amb salsa agredolça i escarola

Dimecres

Dinar

- Coliflor amb salsa beixamel de civada
- Tempeh de cigrons en tempura amb herbes fresques

Sopar

- Caldo d'au amb cabell d'àngel d'espelta
- Albergínies al forn farcides de verdures i tofu tou

Dijous

Dinar

- Cassola de carxofes amb cloïsses
- Pebrots del piquillo farcits de brandada de bacallà (amb nata de civada)

Sopar

- Crema de verdures amb llavors de gira-sol
- Risotto de ceps amb ametlla mòlta (en comptes de parmesà)

Divendres

Dinar

- Hummus (amb iogurt de soja i mostassa) i nachos
- Gambes al curri amb llet de coco

Sopar

- Amanida de brots amb fruites del bosc i llavors de rosella
- Pizza quatre estacions amb tofu a talls

I per esmorzar?

- Suc de cítrics
- Torrades amb margarina i mel
- Beguda de civada amb fruits vermells
- Te

Consell!

- Les nates vegetals són una alternativa saludable a les làcties. En pots comprar o fer-ne a casa amb llavors, cereals o fruita seca activada.
- Encara que no prenguis lactis, pots obtenir calci d'altres fonts com ametlles, cols, llegums (com la soja o les mongetes), sèsam o peix petit sencer.
- Procura triar begudes vegetals enriquides amb calci i tofu quallat amb sals de calci o amb nigari (clorur de magnesi).

I per mig matí o berenar?

- Croissant integral vegà
- Caputxino amb nata de coco

