

# MENÚ

## 6 JOYAS NUTRICIONALES

### Lunes

#### Comida

- Fusilli de lenteja roja con aceite y albahaca fresca
- Hamburguesa de lentejas con salsa de kale\*\*

#### Cena

- Sopa de shiro **miso**\*
- Tataki de atún con sésamo, salsa teriyaki y arroz largo

### Martes

#### Comida

- Salteado de garbanzos y hortalizas con crema de queso\*\*
- Bacalao al horno con patata y azafrán

#### Cena

- Crema de calabaza y zanahoria con **avena**
- Pollo a la parrilla con pencas de acelga empanada

### Miércoles

#### Comida

- Estofado de **azukis** con verduras, arroz y jamón

#### Cena

- Polenta integral con pisto de verduras
- Huevos al vapor en hoja de col

### Jueves

#### Comida

- Timbal de **quínoa** con semillas y calabaza caramelizada
- Pechuga de pollo al limón con cúrcuma y jengibre

#### Cena

- Curri de mango y gambas con crema de coco y semillas de **chía**

### Viernes

#### Comida

- Espinacas salteadas con pasas y nueces
- Carpaccio de bacalao con olivada y alcaparras

#### Cena

- Ensalada 4 estaciones con germinados y semillas
- Crepes de trigo sarraceno con paté de **algas**

#### ¿Y para desayunar?

- Zumo de grosella
- Tostadas de pan alemán de centeno con tahina y miel
- Café o té con bebida de arroz y **chía**

#### ¡Consejo!

- Te proponemos un alimento nuevo cada día, con propiedades nutricionales excepcionales: **miso** (ayuda a regular el equilibrio intestinal), **avena** (regula los niveles de colesterol en sangre), **azukis** (estimulan el funcionamiento de los riñones), **quínoa** (muy rica en proteínas vegetales), **algas** (ricas en minerales y fibra), **chía** (rica en calcio, hierro y omega-3).
- Potencia los productos ecológicos en tu cesta de la compra. ¡Tu salud se merece una alimentación lo más natural posible!

#### ¿A media mañana o para merendar?

- Tortitas de salvado de avena\* con mermelada de mango con estevia
- Infusión de frutas del bosque



\* Productos que encontrarás preparados o listos para un cocinado fácil en los supermercados Veritas o en nuestra tienda online.

\*\* Descárgate la receta en nuestra web: [www.veritas.es/recetas-consejos](http://www.veritas.es/recetas-consejos)