

MENÚ SEMANAL

COMIDA

CENA

Lunes

Lunes sin carne

Alubias con tomate
y albahaca

Crema de calabaza con dados
de tofu ahumado,
semillas de sésamo y crostones
de pan integral

Martes

Ensalada de escarola y uvas
Fricandó
(V: Fricandó de seitán)

Tortilla de calabacín
con patata hervida
(V: tofu silken revuelto)

Miércoles

Hamburguesas de alubia roja
con ensalada de rúcula,
pasas y pipas de girasol

Caballa a la plancha con
alcachofas al limón
(V: tofu / heura)

Jueves

Ensalada de berros
Pollo al chilindrón
con arroz integral
(V: heura o legumbre)

Tacos de maíz rellenos de
guacamole y frijoles

Viernes

Emperador con picada,
verduras a la plancha
y patata al horno
(V: hamburguesa de legumbre)

Guisantes congelados
salteados con cebolla y
quinoa de cercanía

Sábado

Mutabal con pan de pita
Tortilla paisana
(V: Hummus con pan de pita y
berenjena asada)
Pannacotta de caqui

Calamares a la plancha
con puerros en vinagreta
(V: Tofu)

Domingo

Vichyssoise
Pasta de lentejas al pesto
(V: Pesto con queso vegano de
frutos secos)
(Vichyssoise sin lácteo)

Cena picoteo con los restos
de toda la semana +
una ensalada o crema de
verduras