

# MENÚ SEMANAL

## COMIDA

## CENA

Lunes

Lunes sin carne

Guiso de alubias  
blancas con calabaza

Sopa de miso  
Hummus de remolacha  
con crudités

Martes

Estofado de pavo con  
verduras y setas  
(V: Heura o legumbre)

Zarangollo murciano  
con un tomate aliñado  
(V: Tofu silken)

Miércoles

Parrillada de verdura  
de temporada  
Patatas con mejillones  
(V: Legumbre)

Fingers de tofu con romescu  
y ensalada de brotes

Jueves

Calabacines luna rellenos  
de verduras y gambas  
(V: soja texturizada)

Crema de espárragos  
Rollitos vietnamitas de  
verduras y tempeh  
con salsa de cacahuete

Viernes

Lentejas con verduras  
y arroz integral

Papillote de salmón  
con brócoli y mostaza  
(V: Tofu o legumbre)

Sábado

Trinxat de la Cerdanya  
con lomo a la plancha  
(V: garbanzos)

Sopa juliana sin pasta  
Tortilla de espinacas con  
rebanada de pan integral  
(V: Tofu silken o hummus)

Domingo

Croquetas caseras de setas  
(V: con bebida de soja)  
con escalivada

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