

MENÚ SEMANAL

COMIDA

CENA

Lunes

Lunes sin carne

Garbanzos crujientes
con tabouleh

Sopa minestrone con una
rebanada de pan integral

Martes

Pechugas de pollo en salsa
de almendras con coles
de Bruselas
(V: seitán)

Crema de puerros
Sandwich integral de huevo,
piquillos, pepinillo y lechuga

Miércoles

Coliflor al ajoarriero
Merluza en salsa verde
(V: Legumbre)

Berenjenas rellenas de
soja texturizada

Jueves

Tallarines integrales con
verduras y almejas
(V: tofu o heura)
Queso con manzana
(V: Yogur de soja)

Ensalada de rúcula
Hamburguesas de soja
texturizada con
puré de patata

Viernes

Ensalada de canónigos, pera
queso azul y nueces
(V: Yogur de soja)
Pasta integral con salsa de calabaza

Calabacines rellenos
de atún
(V: Relleno de lentejas)

Sábado

Sopa de verduras con fideos
Estofado de ternera
con setas
(V: seitán o legumbre)

Hervido de col, zanahoria y
patata con huevo cocido
(V: Garbanzos)

Domingo

Tumbet con ventresca
de bonito
(V: tofu ahumado)

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