

MENÚ SEMANAL

COMIDA

CENA

Lunes

Lunes sin carne

Frijoles negros con
verduras, arroz integral,
y medio plátano frito

Ramen de tofu, con noodles,
pack choy o col, cebolleta
y cacahuets

Martes

Pollo al horno con calabaza y
cebolla asadas
(V: Heura o tofu)

Sandwich vegetal
saludable para llevar

Miércoles

Crema de verduras
Calamares en su tinta con
arroz integral (V: Lentejas)

Hamburguesas de legumbre
y avena con espárragos
trigueros a la plancha

Jueves

Sopa de pasta y verduras
Berenjenas rellenas de su
carne, requesón y semillas
(V: Lentejas)

Tortilla de patata con
ensalada de escarola
y granada
(V: Seitán y patata asada)

Viernes

Garbanzos con espinacas

Bacalao al horno con
pimientos rojos asados
Pan integral
(V: seitán + patata asada)

Sábado

Ensalada de endivias
Lasaña de boloñesa de soja
texturizada
(V: bechamel de bebida vegetal)

Tortilla de patata con
ensalada de escarola
y granada
(V: Seitán y patata asada)

Domingo

Sopa de cocido
Cocido
(V: cocido sin carne,
con más legumbre)

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