

MENÚ SEMANAL

COMIDA

CENA

Lunes

Lunes sin carne

Potaje de alubias blancas con grelos

Burrito integral de soja texturizada con pimiento rojo asado y lechuga

Martes

Nochevieja

Judías verdes con tomate
Conejo a la brasa y patatas con alioli
(V: Legumbre)

Ensalada de granada e hinojo con vinagreta de miso
Lasaña de berenjena y boloñesa de lentejas

Miércoles

Año Nuevo

Rollitos de pepino con surtido de patés vegetales
Seitán en salsa de uvas con patatón y chalotas asadas

Hervido de brócoli y zanahoria con huevo cocido
(V: Legumbre)

Jueves

Crema de coliflor y castañas
Pica-pica (sepia con cebolla)
(V: bebida getal)
(V: Tofu)

Crema de espárragos
Tarta salada de espinacas y tofu silken

Viernes

Ensalada de canónigos y pomelo
Espaguetis integrales con almejas y salsa de tomate, ajo y albahaca
(V: Pasta de legumbre, sin almejas)

Coles de Bruselas estofadas con frutos secos y dados de tofu ahumado

Sábado

Puerros gratinados con bechamel vegana
Solomillo de cerdo con manzana
(V: Filetes de soja o Heura)

Tortilla de patata con ensalada
(V: Tortilla con harina de garbanzo)

Domingo

Noche de reyes

Comida de picoteo con las sobras de la semana + una crema o ensalada

Dip de pimiento rojo con chips de boniato
Raviolis de calabaza con salsa de almendras y cava