

MENÚ SEMANAL

COMIDA

CENA

Lunes

Lunes sin carne

Coliflor con bechamel
de soja, gratinada con
levadura de cerveza

Falafel con ensalada de col

Martes

Ensalada de berros
Conejo con cebolla
y patata al horno
(V: Legumbre)

Revuelto de setas y trigueros
con rebanada
de pan integral
(V: Tofu silken)

Miércoles

Potaje de garbanzos y berza

Sopa de verduras con fideos
Salpicón de marisco
(V: Salpicón de lentejas
y wakame)

Jueves

Pastel de legumbre con
espinacas a la catalana
(Pasas y piñones)

Consomé de verduras
Tosta de pan integral con
tomate y tortilla francesa
(V: hummus)

Viernes

Crema de puerro y almendras
Redondo de seitán con patatas
al horno y salsa de pimienta verde

Brócoli asado con
salsa de cacahuets
Palitos de tofu crujiente

Sábado

Ensalada de lechuga romana,
manzana, avellanas, apio rama y
salsa de yogur con pollo
(V: Tofu / yogur soja)
Pasta integral

Esofado de sepia con
habitas congeladas
(V: Más habitas)

Domingo

Chips de kale
Paella de pescado
(V: paella de verduras, yogur soja
con frutos secos de postre)

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