

# MENÚ SEMANAL

## COMIDA

## CENA

**Lunes**

*Lunes sin carne*

Garbanzos al horno (especiados)  
con escalivada de temporada

Tofu marinado a la plancha con  
guarnición de setas, espárragos y  
calabacín a la plancha

**Martes**

Berenjena rellena de bacalao o  
conserva de pescado  
*(V: Soja texturizada)*

Revuelto de espinacas y  
alcachofa  
Pan integral  
*(V:Tofu duro)*

**Miércoles**

Salteado de garbanzos con  
lombarda y manzana

Sopa de mero con arroz o fideos  
*(V: Sopa de miso)*

**Jueves**

Coliflor gratinada con mahonesa  
de mostaza  
*(V: Veganesa con mostaza)*

Fajita de tiras de pavo y verduras  
en juliana (espárrago, cebolla,  
pimiento rojo, brócoli, puerro)  
*(V: Heura o seitán)*

**Viernes**

Salmón al papillote con verduras  
y arroz  
*(V: Tempeh al papillote)*

Tortilla de patata y cebolla  
Guarnición: Brócoli con  
pimentón dulce y pimienta negra  
*(V: Tortilla vegana )*

**Sábado**

Lasaña de verduras y carne  
*(V: Boloñesa de soja)*

Curry de lentejas y tofu con  
verduras

**Domingo**

Paella valenciana  
*(V: Más legumbres)*

Ajoarriero con bacalao o  
atascaburras  
*(V: Atascaburras vegano con algas y  
tofu duro)*