

MENÚ SEMANAL

COMIDA

CENA

Lunes

Lunes sin carne

Espagueti de calabacín
con boloñesa
de lentejas

Hamburguesas de alubias
rojas con guacamole y bas-
toncillos de boniato

Martes

Muslitos de pollo guisados
con verduras y patata
(V: Seitán)

Barquitas de endivias con
pico de gallo y caballa
Rebanada pan integral
V: Legumbre

Miércoles

Salteado de verduras con
arroz y tortilla
"estilo 5 delicias"
(V: Tofu)

Ensalada de quinoa y tataki
de bonito
(V: Tempeh)

Jueves

Pimiento rojo relleno de
carne picada y champiñones
salteados
(V: Boloñesa de soja texturizada)

Wok de verduras
con calamares
(V: Heura o legumbre)

Viernes

Guiso de invierno con seitán

Guisantes con champiñones
y cebolla

Sábado

Potaje de garbanzos
con espinacas

Quiche de puerro
y calabacín
(V: Tofu y nata de soja)

Domingo

Curry de lentejas y tofu
con verduras

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