

MENÚ SEMANAL

COMIDA

CENA

Lunes

Lunes sin carne

Lentejas a la jardinera

Moussaka con soja texturizada

Martes

Ensalada de canónigos, manzana, anacardos, apio y limón
Tofu exprés

*Tortilla de calabaza
(V: Revuelto de calabaza y garbanzos)*

Miércoles

Potaje de garbanzos y acelgas

Puré de patata y zanahoria
Mejillones al vapor
(V: Levadura de cerveza en el puré. Salteado de setas)

Jueves

Pollo al horno con patatas y verduras
(V: Tofu al horno)

Sopa de ajo con huevo escalfado
Tostada de escalibada
(V: Sopa de garbanzos)

Viernes

Sopa de tomate
Revuelto de huevos con verduras y setas
(V: Revuelto con tofu)

Crudité de verduras
Hummus de aguacate

Sábado

Ensalada de remolacha, queso azul y nueces
Dhal de lentejas
(V: Ensalada con semillas de calabaza)

Guisantes a la murciana (jamón y huevo)
Patata al microondas
(V: Guisantes con soja texturizada)

Domingo

Paella mixta
Filete de atún
(V: Paella de verduras, filete de seitán)

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