

# MENÚ SEMANAL

## COMIDA

## CENA

Lunes

*Lunes sin carne*

Coliflor con calabacín y  
soja texturizada

Guisantes con cebolla, patata,  
pimiento y zanahoria

Martes

Ensalada de canónigos  
con queso roquefort  
Pechugas de pollo  
al limón con espárragos  
*(V: Sin queso y con tempeh)*

Pisto manchego con  
dos huevos cocidos  
*(V: tofu)*

Miércoles

Pasta integral con pesto,  
brócoli y salmón  
*(V: Soja texturizada)*

Crema de lentejas  
con zanahoria

Jueves

Ensalada de berros  
Salteado edamames  
con arroz al curry y requesón  
*(V: Queso vegano)*

Rollitos de calabacín  
con atascaburras  
*(V: Rellenos de hummus)*

Viernes

Endivias con manzana y nueces  
Gazpacho manchego  
con pollo y conejo  
*(V: Seitán)*

Ajetes tiernos con  
shiitake y tofu

Sábado

Espinacas con garbanzos  
tostados y salsa yogurt  
*(V: Yogurt de soja)*

Crema de espárragos  
y puerro con huevo  
*(V: Tempeh)*

Domingo

*Ensalada con aguacate y  
atún fresco  
(V: Vegan)*

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