

MENÚ SEMANAL

COMIDA

CENA

Lunes

Lunes sin carne

Lentejas con arroz y verduras:
zanahoria, cebolla, pimiento rojo
y pimiento verde

Curry de garbanzos y coliflor

Martes

Moje o ensalada de tomate con
huevo cocido, queso fresco, atún
y aceitunas negras
(V: tofu en dados)

*Espárragos trigueros con salsa
romesco*
*Filetes de tempeh empanado al
horno con puré de patata de
guarnición*

Miércoles

Judías verdes con jamón serrano
y patata cocida
(V: tofu ahumado)

Scrambled tofu
*Guarnición de canónigos,
zanahoria rallada y aceitunas
negras*

Jueves

Coliflor salteada con garbanzos
cocidos, arroz integral y
zanahoria

Aguacates rellenos de
langostinos, tomate y cebolla en
dados
(V:Lentejas cocidas)

Viernes

Ensalada colorida de alubias
blancas con zanahoria,
lombarda, tomates cherry,
pimiento amarillo y nueces

Puré de calabaza y zanahoria
Tempeh a la plancha con
aguacate machacado y lima por
encima

Sábado

Espaguetis en salsa con
champiñones y aceitunas negras

Berenjena rellena de quinoa y
soja texturizada

Domingo

*Brócoli al vapor con queso crema
vegano*
*Paté de lentejas con crudité de
zanahoria, pepino y apio*

*Champiñones rehogados con ajo,
perejil y pavo en dados*
(V:Heura)