

MENÚ SEMANAL

COMIDA

CENA

Lunes

Lunes sin carne

Palitos de apio con
Baba Ganoush
Tabule de quinoa

Pakoras de verdura
Trozo de pan integral

Martes

Ensalada de espinacas y nueces
Brochetas de pollo con vinagreta
de tomate y albahaca
Mazorca con sal y pimienta
(V: Tofu ahumado)

Crema de calabaza con
jengibre y cardamomo
Crotones de pan integral
(V: Yogur de soja)

Miércoles

Lubina al horno sobre
una cama de boniato y
calabacín aderezado
con eneldo y zumo de limón
(V: Seitán)

Tortilla de patata con kale y
cebolla
(V: Harina de garbanzo)

Jueves

Ensalada de canónigos y rúcula
Caracolas con pesto de
nueces y guisantes
(V: Levadura nutricional)

Torre de Capresa y berenjena
(V: Legumbre: hummus)

Viernes

Muffins de quinoa,
champiñones y tomate
Paté de aceitunas
(V: Harina de garbanzo)

Ensalada: brotes de lechuga con
salmón ahumado, trozos de
mango, semillas de sésamo
y salsa de soja
(V: Semillas de calabaza y tofu)

Sábado

Fideos de arroz integral con tiras
de ternera, setas, cebollino,
brócoli y semillas de sésamo
(V: Tempeh)

Tomates rellenos con mezcla de
cous cous, huevo,
atún y pepinillos
(V: legumbre)

Domingo

Tostones con pollo o
gambas y guacamole
(V: Soja texturizada)

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