

MENÚ SEMANAL

COMIDA

CENA

Lunes

Lunes sin carne

Pipirrana de alubias

Tortilla de coliflor y cebolla
(V: Lentejas especiadas con coliflor)

Martes

Salmón con zanahoria,
calabacín y salsa de yogur
(V: Falafel)

Pasta al pesto de aguacate

Miércoles

Dhal con arroz
Ensalada de brotes verdes

Brochetas de pollo
al curry y manzana
Crema de remolacha
(V: Heura)

Jueves

Trucha al horno con
tomillo y limón
Ensalada de col y zanahoria
(V: Ensalada de lentejas)

Revuelto de setas
(V: Tofu scramble con setas)

Viernes

Cous-Cous con frutas y
garbanzos

Pechuga de pavo a
las finas hierbas
Brócoli con mostaza de Dijon
(V: Tempeh)

Sábado

Ensaladilla malagueña
Crema de puerros y calabacín
(V: Garbanzos)

Guisantes con "huevo y jamón"
vegano

Domingo

Lentejas con manzana

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