

MENÚ SEMANAL VEGETARIANO (ESPECIAL VERANO)

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	<ul style="list-style-type: none"> · Espirales de calabacín y zanahoria con garbanzos hervidos, espárragos blancos, calabaza hervida en dados, pimiento rojo, patata hervida y pipas de calabaza · Aliñar con salsa de yogur · Yogur natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Tabule con cuscús y pimientos de colores (rojo, amarillo y verde) con dados de tofu a la plancha · Acompañar de una vinagreta cítrica · 1 pieza de fruta 	<ul style="list-style-type: none"> · Gazpacho con dados de pepino troceado y semillas de sésamo · Hamburguesas de alubias y avena salteadas con cebolla y champiñones · 1 pieza de fruta 	<ul style="list-style-type: none"> · Ensalada de mango (hojas de espinacas, ½ mango, brotes de soja, 1 puñado de avellanas) · Acompañar con salsa de yogur · Guiso de seitan con patata y salsa de champiñones · 1 pieza de Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> · Ensalada de lentejas con arroz y hojas de espinacas, zanahoria y brócoli hervido con semillas de cáñamo · Aliñar con comino y zumo de limón · Kefir 	<ul style="list-style-type: none"> · Ensalada de alubias blancas, canónigos, remolacha en dados y pimiento verde · Revuelto de huevo con ajo y perejil · 1 pieza de fruta 	<ul style="list-style-type: none"> · Lasaña vegetal de calabacín con soja texturizada · Aderezar con salsa de tomate al natural y cebolla · Pan integral de acompañamiento · 1 pieza de fruta
CENA	<ul style="list-style-type: none"> · Berenjenas rellenas con un sofrito de soja texturizada, champiñones, tomate y pimiento verde al horno · Condimentar con albahaca · Acompañar de arroz integral · 1 pieza de fruta 	<ul style="list-style-type: none"> · Ensalada de espinacas con tomate y arroz integral · Tempeh a la plancha salteado con cebolla, setas shitake ajo y pimienta negra. · Kefir 	<ul style="list-style-type: none"> · Ensalada de patata hervida con 1 huevo duro, queso fresco, tomate, pimiento verde y rojo, pepino y 1 puñado de avellanas · Yogur natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema fría de verduras (calabacín y manzana) · Tortilla de albahaca fresca rellena de hummus de zanahoria con salteado de cebolla y pimiento verde · 1 pieza de fruta 	<ul style="list-style-type: none"> · Wok de verduras (kale, champiñones, cebolla, ajo y zanahoria) · Acompañar con tempeh y arroz integral · Condimentar con orégano y salsa de soja · 1 pieza de fruta 	<ul style="list-style-type: none"> · Ensalada de aguacate, tomate, patata y pepino con tofu · Marinar con salsa de soja, mostaza y semillas de lino · Yogur natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Alubias blancas salteadas con berenjena, espárragos trigueros y piñones · Condimentar con pimentón dulce · Tortilla (1 o 2 huevos) con ajos tiernos · 1 Pieza de fruta