

# MENÚ SEMANAL

## COMIDA

## CENA

Lunes

*Lunes sin carne*

Sopa de fideos con tofu, cebollino y repollo chino

Ensalada de lentejas con pepino, aceitunas, pimiento, tomates secos, perejil y col rizada

Martes

Ceviche vegano

Tofu al horno con salteado de coles de Bruselas y lombarda

Miércoles

Horneado de arroz integral y verduras

Albóndigas de soja texturizada  
*Verduras al horno*

Jueves

Pasta integral con soja texturizada calabacín, tomate y berenjena

Ensalada de garbanzos, aguacate, tomate, cebolla, lima y semillas de sésamo

Viernes

Sopa de lentejas rojas con cúrcuma, calabaza y zanahoria

Arepas con aguacate, alubias negras y plátano al horno

Sábado

Tacos de alubias negras con pico de Gallo y guacamole casero

Curry de lentejas y tofu con verduras

Domingo

Paella de verduras

Lasaña de espinacas y tofu