

# MENÚ SEMANAL

## COMIDA

## CENA

Lunes

*Lunes sin carne*

Ensalada de garbanzos tostados  
con mijo

Brócoli al vapor con aliño de tahini  
y limón  
Pimientos rellenos de soja  
texturizada

Martes

Alcachofas confitadas  
Pechugas de pollo marinadas  
con naranja, miel y mostaza  
*(V: tofu, azúcar)*

Ensalada de tomate con orégano  
Tortilla de espárragos y ajetes  
*(V: harina de soja o garbanzos )*

Miércoles

Guiso de coliflor, patata y  
merluza  
*(V: legumbres o seitán)*

Crema de zanahoria con naranja  
y lascas de queso azul  
*(V: picadillo de frutos secos  
tostados y semillas, yogur de  
soja )*

Jueves

Sopa de verduras  
Aguacates rellenos de huevo y  
verduritas  
*(V: legumbres o soja texturizada)*

Ensalada de espinacas y  
aguacate  
Hummus de alubias con  
muhammara y palitos de  
zanahoria

Viernes

Noodles de arroz con gambas  
*(V: tofu)*

Crepes de espinacas y  
champiñones con queso  
*(V: Harina de garbanzo y bebida  
vegetal de soja)*

Sábado

Salteado de lomo de ternera con  
brócoli  
*(V: seitán)*

Cuscús de coliflor con almendras  
salteadas  
Lenguado a la plancha con ajo y  
perejil  
*(V: legumbres de picadillo de  
semillas)*

Domingo

Cocido de cardos con morcilla  
vegana

*Picoteo con los restos de toma la  
semana*