

MENÚ SEMANAL

COMIDA

CENA

Lunes

Lunes sin carne

Lentejas con setas y cebolla
encurtida

Hummus de calabaza con chips
de tempeh

Martes

Guiso de coliflor, patata y
merluza
(V: Alubias)

Pisto de verduras con revuelto
de ajos tiernos
(V: tofu silken)

Miércoles

Crema de champiñones
Cuscus con gambas y salsa pesto
(V: Tempeh)

Lasaña de calabacín con
hummus y pimientos asados

Jueves

Quinoa con lentejas al curry

Huevo a la plancha con
alcachofas y espárragos
trigueros
(V: Tempeh)

Viernes

Ensalada de rúcula,
manzana y anacardos
Espaguetis putanesca
con huevo cocido
(V: Soja texturizada)

Brócoli al microondas con
zanahoria, calabacín y
garbanzos con pimentón

Sábado

Ensalada con canónigos, tomates
cherry y col lombarda
Arroz con pollo en salsa de
mango al curry
(V: Heura)

Salmón a la plancha con
escalibada de temporada y
patata al microondas
(V: Tofu)

Domingo

Raviolis de calabacín

Crema de zanahoria con
garbanzos crujientes