

Semana del 30 jul. - 3 ago.

Entrantes		Principales					Postres		
ENSALADA	SOPA / CREMA	VERDURA	LEGUMBRES	ARROZ / CEREALES	PASTA SIMPLE	PASTA RELLENA	PASTEL	FRUTA	KÉFIR / YOGUR
Ensalada de pepino, patata, huevo duro con salsa de yogurt y nueces	Salmorejo con granizado de albahaca	Berenjenas rellenas de champiñones, crema de coco, ajo y perejil	Lentejas pardinas al curry con daditos de patata	Risotto de setas con espinacas a la crema vegana	Whole grain penne, piña, maíz, cebolla tierna, queso de cabra, mojo de piquillos, mostaza, orégano	Cuore di zucca al pesto di spinacci	Vegan Choco-Chia Coconut Mousseline	Compota de melocotones de Lleida con crema de requesón, nueces y miel	Batido de kéfir con mango Yogur de soja (natural, mango y melocotón o arándanos)

Semana del 6 - 10

Entrantes		Principales					Postres		
ENSALADA	SOPA / CREMA	VERDURA	LEGUMBRES	ARROZ / CEREALES	PASTA SIMPLE	PASTA RELLENA	PASTEL	FRUTA	KÉFIR / YOGUR
Melón, queso fresco, mézclum de hojas verdes, aguacate, sésamo, salsa suave de sirope de agave	Sopa fría de pepino, aguacate, yogurt, cilantro y cacahuets LIBRO TERESA CARLES	Tortilla de berenjenas con tomate, mozzarella, albahaca y pimientos de Padrón	Risotto de trigo sarraceno al curry de champiñones y verduras de temporada	Hamburguesa de avena y remolacha, cebolla a la plancha, tomate, pepinillos, mayonesa de mostaza	Whole grain vegan spaghetti de cúrcuma, setas, espárragos trigueros, ajos, perejil, vino blanco	Cuores de seitán, cebolla caramelizada y queso roquefort con salsa Stroganoff	Pastel semifrío de melocotones y especias LIBRO TERESA CARLES	Peras al azafrán con helado de boniato	Kéfir con frutos secos y miel Yogur de soja (natural, mango y melocotón o arándanos)

15 agosto - festivo servicio de carta

Semana del 13 - 17

Entrantes		Principales					Postres		
ENSALADA	SOPA / CREMA	VERDURA	LEGUMBRES	ARROZ / CEREALES	PASTA SIMPLE	PASTA RELLENA	PASTEL	FRUTA	KÉFIR / YOGUR
Lechuga, col lombarda, ensaladilla de patatas, apio, manzana, salchichas de soja, mayonesa suave de soja	Gazpacho de nectarinas y pepinos con albahaca	Rollo de crêpe de espinacas, pimientos y berenjenas escalivados, queso, huevo duro, vinagreta de fresas	"Middle East" garbanzos especiados, tomate, pepino, rabanos, cilantro	Paella de arroz integral con verduras de temporada y alga hiziki	Gluten-free spaghetti de arroz, shiitake, espinacas, zanahoria, pimiento rojo, cebolla roja, calabacín, aceite de sésamo, jengibre	Cannelloni rellenos de paté de funghi	Pastel vegano de peras y chocolate LIBRO TERESA CARLES	Carpaccio de melón con helado de almendras y canela	Batido de kéfir con paraguayos Yogur de soja (natural, mango y melocotón o arándanos)

Semana del 20 - 24

Entrantes		Principales					Postres		
ENSALADA	SOPA / CREMA	VERDURA	LEGUMBRES	ARROZ / CEREALES	PASTA SIMPLE	PASTA RELLENA	PASTEL	FRUTA	KÉFIR / YOGUR
Mézclum de hojas verdes, champiñones, apio, hinojo, tomate rallado, limón, parmesano	Crema fría de espárragos verdes con rabanitos	Pastelitos de berenjenas rellenos de setas y ajos tiernos con velouté de puerros	Quinoa bowl a la menta, tomate, pepino, cebolla tierna, estofado de azuki, verduras al vapor, guacamole	Guiso de setas especiadas, arroz integral	Fideuá a la marinera, algas marinas, setas, allioli de soja LIBRO TERESA CARLES	Tortelloni de alcachofas y queso parmesano con salsa de berenjenas y tahin	Vegan Sacher	Crema helada de sandía y yogurt de soja	Kéfir con frutos secos y miel Yogur de soja (natural, mango y melocotón o arándanos)

Semana del 27 - 31

Entrantes		Principales					Postres		
ENSALADA	SOPA / CREMA	VERDURA	LEGUMBRES	ARROZ / CEREALES	PASTA SIMPLE	PASTA RELLENA	PASTEL	FRUTA	KÉFIR / YOGUR
Taboulé de quinoa a la menta sobre hojas verdes, pepino, aguacate y tomate seco	Vichyssoise de pimientos y berenjenas con chips de boniato	Moussaka griega de berenjenas con bolognesa de soja	Hamburguesa de trigo sarraceno con cebolla caramelizada, tomate, champiñones, brócoli al vapor, ketchup	Cous-cous, ricota salata, nectarinas, espinacas baby, almendras tostadas	Whole grain pappardelle con guisantes, espárragos verdes, shiitake y anacardos al curry rojo	Ravioli de ricotta y espinacas con crema de gorgonzola, kale y roasted masala-calabaza	Red Velvet Cake	Green Smoothie	Batido de kéfir con plátanos y dátiles Yogur de soja (natural, mango y melocotón o arándanos)



**We love you
veggie much!**

Salud, amor y sobre todo... ¡Comida sana!

Instagram & Facebook: @teresacarles

