

Setmana del 2 - 6

Entrants

Principals

Postres

AMANIDA	SOPA / CREMA	VERDURA	LLEGUMS	ARRÒS / CEREALS	PASTA SIMPLE	PASTA FARCIDA	PASTÍS	FRUITA	QUEFIR / IOGURT
V SG	V SG	SG	V SG	V FS	V FS	FS	SG	V SG FS	SG V SG
Ensaladilla estiuenca (remolatxa, blat de moro, pèsols, pastanaga, poma, daus de tofu), sobre llit de mesclum de fulles verdes i mousselina suau de soja i alls	Teresa's Greenpacho	Truita de Patata en Trempera d'en Ramón (truita de patata i ceba, farcida de salsitxes de soja amb allioli suau de pebrots del piquillo)	Llenties guisades amb verdures i gírgoles amb dauets cruixents de tempeh	Lady in Red Risotto amb civada, remolatxa i formatge parmesà vegà	Whole grain penne amb albergínies, salsa casolana de tomàquet, ruca i crema d'anacards	Raviolos de tomàquet, mozzarella i alfàbrega amb pesto de tomàquet i pinyons	T3C (Tarta Tres Xocolates)	Síndria amb mató vegetal, gelat i salsa de menta	Batut de quefir i maduixes logurt de soja (natural, préssecs i mango o nabius)
	t LLIBRE TERESA CARLES							t LLIBRE TERESA CARLES	

Setmana del 9 - 13

Entrants

Principals

Postres

AMANIDA	SOPA / CREMA	VERDURA	LLEGUMS	ARRÒS / CEREALS	PASTA SIMPLE	PASTA FARCIDA	PASTÍS	FRUITA	QUEFIR / IOGURT
V SG	V SG	V SG	V SG	FS	V FS	V FS	V SG FS	V SG FS	SG FS V SG
Vegan Coleslaw, col blanca, col llombarda, pastanaga, poma i maionesa de gingebre i miso	Gaspatxo de síndria al toc de menta	Stir-fry de verdures de temporada amb tofu, vi blanc i salsa de soja	Cigrons encebats amb allioli de pèsols	Torre de cous-cous amb micoproteïna, patata blanca gallega i albergínies, servida amb hummus i pesto d'alfàbrega	Whole grain spaghetti, espinacs, bolets, vegan cheese	Lasagna d'albergínies, pebrots rostits, bolets amb beixamel vegana d'all negre	Teresa's Vegan Carrot Cake, crema d'anacards, salsa de taronja	Frappemocha Healthy Smoothie (llet d'ametlles, cafè, dàtils, cacau raw)	Quefir amb fruits secs i mel logurt de soja (natural, préssecs i mango o nabius)
				t LLIBRE TERESA CARLES			t LLIBRE TERESA CARLES		

Setmana del 16 - 20

Entrants

Principals

Postres

AMANIDA	SOPA / CREMA	VERDURA	LLEGUMS	ARRÒS / CEREALS	PASTA SIMPLE	PASTA FARCIDA	PASTÍS	FRUITA	QUEFIR / IOGURT
V SG	SG	V SG	V SG	SG	V FS	V FS	V SG FS	V SG	SG V SG
Vegan Caesar Salad (enciam romà, pastanaga, blat de moro, croutons, crunchy de tofu i Teresa's Special Caesar Dressing)	Crema freda de cogombres, iogurt i anet	Rotlle de puré de patates farcit de bolognesa vegana amb maionesa suau de soja	Amanida tèbia de cigrons, mongetes verdes i alga wakame al toc de comí	Mini hamburgueses d'arròs, espinacs i formatge amb baba ganoush i salsa de tomàquet	Whole grain spaghetti a la carbonara vegana de xampinyons, tofu i salsitxes de soja	Tortelloni XXL farcits de tofu i xampinyons amb Catxipanda d'Algèria	Pastís vegà de nous i xocolata calenta	Infusió de Maria Lluïsa amb síndria, préssecs de Lleida i agar-agar de menta	Batut de quefir i plàtan logurt de soja (natural, préssecs i mango o nabius)
	t LLIBRE TERESA CARLES								

Setmana del 23 - 27

Entrants

Principals

Postres

AMANIDA	SOPA / CREMA	VERDURA	LLEGUMS	ARRÒS / CEREALS	PASTA SIMPLE	PASTA FARCIDA	PASTÍS	FRUITA	QUEFIR / IOGURT
SG FS	V SG	V SG FS	V	SG FS	V FS	V	SG FS	V SG FS	SG FS V SG
Mesclum de fulles verdes, daus de tomàquet, síndria i meló, encenalls de formatge de cabra i anacards amb salsa ASM (Agave Sweet Mint)	Vichyssoise de coco amb préssecs de Lleida	Rotllets d'albergínies del Paradís de Lleida, farcit de xampinyons i mató vegà, amb maionesa de soja i tomàquets secs	Hamburguesa de soja i verdures amb crema de ceps sobre saltejat de porros i pastanagues	Quinoa bowl amb espinacs a la catalana, daus d'albergínia, sèsam negre torrat, tomàquets secs, salsa de tomàquet fresc, fruits secs i un ou escalfat	KPF (Kale Pesto whole grain Fettuccine)	The Summer is Magic Cannelloni amb tofu fumat, blat de moro, pastanaga ratllada, pebrots i albergínies escalivats, patata i maionesa suau de soja	Pastís gelat d'avel·lanes amb salsa de xocolata i sèsam caramel·litzat	Peres en compota amb vi blanc, cardamom i crème fraîche vegana	Quefir amb fruits secs i mel logurt de soja (natural, préssecs i mango o nabius)
	t LLIBRE TERESA CARLES	t LLIBRE TERESA CARLES		t LLIBRE TERESA CARLES	t LLIBRE TERESA CARLES				



We love you veggie much!

Health, love and above it all... Healthy foods!

Instagram & Facebook: @teresacarles

