

Semana del 3 - 6

| Entrantes  |   | Principales   |  |   |  |  | Postres                                       |   |  |
|--|---|---|--|---|--|--|---|---|--|
| ENSALADA   | SOPA / CREMA                                      | VERDURA   | LEGUMBRES  | ARROZ / CERALES   | PASTA SIMPLE   | PASTA RELLENA  | PASTEL  | FRUTA   | KÉFIR / YOGUR  |
|  |   |   |  |   |  |  |   |   |  |
| Vegan Caesar Salad (lechuga romana, zanahoria, maíz, croutons, crunchy de tofu y Teresa's Special Caesar Dressing) | Crema de coliflor y almendras con setas al ajillo | Pastelitos de berenjenas, ajos tiernos, velouté de puerros<br><br>CLÁSICO DE EL PARADÍS | Guisantes a la francesa con patatas panadera, huevo frito y espárragos trigueros | Paella de avena integral con verduras de temporada y alga kombu | Whole grain pappardelle, verduras al wok, crema de azafrán | Canelones de champiñones y tofu con mousse de pimientos y berenjenas | Pastel vegano de peras, chocolate y pistachos | Sopa de crema inglesa vegana con fresitas a la pimienta negra | Kéfir con frutos secos<br>Yogur de soja (natural, mango y melocotón o arándanos) |

Semana del 9 - 13

| Entrantes  |  | Principales  |   |  |   |   | Postres                    |  |  |
|--|--|--|---|--|---|---|----------------------------|--|--|
| ENSALADA   | SOPA / CREMA   | VERDURA  | LEGUMBRES   | ARROZ / CERALES  | PASTA SIMPLE                                    | PASTA RELLENA   | PASTEL                     | FRUTA                                    | KÉFIR / YOGUR  |
|  |  |  |   |  |   |   |                            |  |  |
| Ensalada "El Paraíso" (lechuga, tomate, huevo duro, queso edam y salsa de tomates y frutos secos)<br><br>CLÁSICO DE EL PARADÍS | Crema de zanahorias con copos de avena, tomate seco y albahaca | Nituké de verduras de temporada con quinoa y brotes germinados | Albóndigas de garbanzos con salsa verde, alcachofas y guisantes | Whole grain risotto con remolacha, setas variadas y rulo de cabra vegano de Teresa | Spaghettini WGVTT (Whole Grain Vegan Tofu Thai) | Raviolo de paté de shiitake con velouté de espárragos trigueros | Gluten free chocolate cake | Helado de plátano con chips de chocolate | Batido de kéfir y fresas<br>Yogur de soja (natural, mango y melocotón o arándanos) |

Semana del 16 - 20

| Entrantes   |  | Principales                                     |   |  |   |   | Postres                          |   |  |
|---|--|---|---|--|---|---|----------------------------------|---|--|
| ENSALADA  | SOPA / CREMA                                 | VERDURA   | LEGUMBRES   | ARROZ / CERALES  | PASTA SIMPLE  | PASTA RELLENA   | PASTEL                           | FRUTA   | KÉFIR / YOGUR  |
|   |  |   |   |  |   |   |                                  |   |  |
| Teresa's favourite Scandinavian Ensaladilla: remolacha, manzana, patata, pepinillo, rábano, yogur de soja | Sopa de puerros, apio y espinacas con quinoa | Verduras escalivadas al horno con salsa romesco | Salteado de garbanzos, judías, habas, guisantes y setas con salsa tahín | Pizza casera de centeno con espinacas, tomates secos y mascarpone vegano | Fideuá a la marinera con algas y allioli de soja<br><br>CLÁSICO DE EL PARADÍS | Raviolini de ricota y espinacas con salsa de zanahorias y setas | Black-and-White Vegan Layer Cake | Macedonia de frutas con yogur de soja quemado | Kéfir con frutos secos<br>Yogur de soja (natural, mango y melocotón o arándanos) |

Semana del 24 - 27

| Entrantes  |                          | Principales   |   |   |   |   | Postres  |                                   |   |
|--|--------------------------|---|---|---|---|---|--|-----------------------------------|---|
| ENSALADA   | SOPA / CREMA             | VERDURA   | LEGUMBRES   | ARROZ / CERALES   | PASTA SIMPLE  | PASTA RELLENA                                     | PASTEL   | FRUTA                             | KÉFIR / YOGUR   |
|  |                          |   |   |   |   |   |  |                                   |   |
| Escarola, tomate, boquerón de berenjenas, salsa romesco, tofu ahumado, olivas kalamata | Teresa's Vegan Corn Soup | Pastel de patatas, espinacas y champiñones gratinado al horno con mayonesa suave de calabaza y piñones<br><br>CLÁSICO DE EL PARADÍS | Cassola de la Padrina Maria con habas, alcachofas, ajos tiernos, setas y botifarra negra vegana | Arroz negro tailandés, allioli de guisantes y chlorella | Macarrones integrales, ragú de pimientos y berenjenas, alcaparras, albahaca | Lasagna vegana de calabacines y bolognesa de soja | Teresa's Vegan Carrot Cake, crema de anacardos, salsa de naranja | Flan de chía con coulis de fresas | Batido de kéfir y plátano<br>Yogur de soja (natural, mango y melocotón o arándanos) |



**We love you  
veggie much!**

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

Instagram & Facebook: @teresacarles

