

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  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  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)  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  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  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  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  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  Yogur de soja (natural, mango y melocotón o arándanos)



**We love you  
veggie much!**

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

Instagram & Facebook: @teresacarles

