

Semana del 2 - 6

Entrantes

Principales

Postres

| ENSALADA | SOPA / CREMA | VERDURA | LEGUMBRES | ARROZ / CERALES | PASTA SIMPLE | PASTA RELLENA | PASTEL | FRUTA | KÉFIR / YOGUR |
|--|---------------------|--|--|---|---|---|-----------------------------|--|--|
| (V) (SG) | (V) (SG) | (SG) | (V) (SG) | (V) (FS) | (V) (FS) | (FS) | (SG) (FS) | (V) (SG) (FS) | (SG) (V) (SG) |
| Ensaladilla veraniega (remolacha, maíz, guisantes, zanahoria, manzana, dados de tofu), sobre cama de mézclum de hojas verdes y suave mousselina de soja y ajos | Teresa's Greenpacho | La Tortilla de Patata en Trempera de Ramón (tortilla de patata y cebolla, rellena de salchichas de soja con allioli suave de pimientos del piquillo) | Estofado de lentejas, verduras y girgolas con daditos crujientes de tempeh | Lady in Red Risotto con avena, remolacha y queso parmesano vegano | Whole grain penne con berenjenas, salsa casera de tomate, rúcula y crema de anacardos | Raviolos de tomate, mozzarella y albahaca con pesto de tomate y piñones | T3C (Tarta Tres Chocolates) | Sandía con mató vegetal, helado y salsa de menta | Batido de kéfir y fresas 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 |
|---|--------------------------------------|---|---|---|---|---|--|---|---|
| (V) (SG) | (V) (SG) (FS) | (V) (SG) | (V) (SG) | (FS) | (V) (FS) | (V) (FS) | (V) (SG) (FS) | (V) (SG) (FS) | (SG) (FS) (V) (SG) |
| Vegan Coleslaw, col blanca, col lombarda, zanahoria, manzana, mayonesa de jengibre y miso | Gaspacho de sandía al toque de menta | Stir-fry de verduras de temporada con tofu, vino blanco y salsa de soja | Garbanzos encebollados con allioli de guisantes | Torre de cous-cous con micoproteína, patata blanca gallega y berenjenas, servido con hummus y pesto de albahaca | Whole grain spaghetti, espinacas, setas, vegan cheese | Lasagna de berenjenas, pimientos asados, setas con bechamel vegana de ajo negro | Teresa's Vegan Carrot Cake, crema de anacardos, salsa de naranja | Frappemocha Healthy Smoothie (leche de almendras, café, dátiles, cacao raw) | Kéfir con frutos secos y miel 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 |
|--|---------------------------------------|---|---|--|---|---|--|--|--|
| (V) (SG) | (SG) | (V) (SG) | (V) (SG) | (SG) (FS) | (V) (FS) | (V) (FS) | (V) (SG) (FS) | (V) (SG) | (SG) (V) (SG) |
| Vegan Caesar Salad (lechuga romana, zanahoria, maíz, croutons, crunchy de tofu y Teresa's Special Caesar Dressing) | Crema fría de pepinos, yogur y eneldo | Rollo de puré de patatas relleno de bolognesa vegana con mayonesa suave de soja | Ensalada templada de garbanzos, judías verdes y algas wakame al toque de comino | Mini hamburguesas de arroz, espinacas y queso con baba ganoush y salsa de tomate | Whole grain spaghetti a la carbonara vegana de champiñones, tofu y salchichas de soja | Tortelloni XXL rellenos de tofu y champiñones con Catxipanda de Algerri | Pastel vegano de nueces con chocolate caliente | Infusión de hierbaluisa con sandía, melocotones de Lleida y agar-agar de menta | Batido de kéfir y platanos Yogur de soja (natural, mango y melocotón o arándanos) |

Semana del 23 - 27

Entrantes

Principales

Postres

| ENSALADA | SOPA / CREMA | VERDURA | LEGUMBRES | ARROZ / CERALES | PASTA SIMPLE | PASTA RELLENA | PASTEL | FRUTA | KÉFIR / YOGUR |
|--|---|---|--|--|---|---|--|--|---|
| (SG) (FS) | (V) (SG) | (V) (SG) (FS) (FS) | (V) | (SG) (FS) | (V) (FS) | (V) | (SG) (FS) | (V) (SG) (FS) | (SG) (FS) (V) (SG) |
| Mézclum de hojas verdes, dados de tomate, sandía y melón, virutas de queso de cabra y anacardos con salsa ASM (Agave Sweet Mint) | Vichyssoise de coco con melocotones de Lleida | Rollitos de berenjenas del Paradís de Lleida, rellenos de champiñones y mató vegano, con mayonesa de soja y tomates secos | Hamburguesa de soja y verduras con crema de boletus sobre salteado de puerros y zanahorias | Quinoa bowl con espinacas a la catalana, dados de berenjenas, sésamo negro tostado, tomates secos, salsa de tomate fresco, frutos secos, y huevo pochado | KPF (Kale Pesto whole grain Fettuccine) | The Summer is Magic Cannelloni con tofu ahumado, maíz, zanahoria rallada, pimientos y berenjenas escalivados, patata y mayonesa suave de soja | Tarta helada de avellanas con salsa de chocolate y sésamo caramelizado | Peras en compota con vino blanco, cardamomo y crème fraîche vegana | Kéfir con frutos secos y miel Yogur de soja (natural, mango y melocotón o arándanos) |



We love you
veggie much!

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

Instagram & Facebook: @teresacarles

