

Semana del 28 may. - 1 jun.

| Entrantes | | Principales | | | | Postres | | | |
|---|--|--|---|--|--|---|-----------------------------------|---|---|
| ENSALADA | SOPA / CREMA | VERDURA | LEGUMBRES | ARROZ / CEREALES | PASTA SIMPLE | PASTA RELLENA | PASTEL | FRUTA | KÉFIR / YOGUR |
| | | | | | | | | | |
| Primavera Sound Quinoa Salad (quinoa roja, fresas, cerezas, tomate, pepino, vinagreta de limón) | Immunity Boost Soup (miso, zanahoria, shitake, jengibre, cebolla, ajo, brócoli y berros) | Cassola de guisantes, alcachofas, patatas, ajos tiernos, gírgolas y butifarra negra vegana de Teresa | Garbanzos, patatas, algas hiziki, <i>alliooli negat</i> | Risotto de berenjenas con caldo vegetal de tomate, queso parmesano vegano y albahaca | Whole grain spaghetti de cúrcuma al ragú de proteína de soja y tomate cherry asado | Ravioli di zucca con salsa roquefort y daditos de manzana | Two Textures Vegan Chocolate Cake | Compota de albaricoques, crema de tapioca | Kéfir con frutos secos y miel Yogur de soja (natural, mango y melocotón o arándanos) |

Semana del 4 - 8

| Entrantes | | Principales | | | | Postres | | | |
|--|--|--|--|---|--|--|-------------------------------------|--|--|
| ENSALADA | SOPA / CREMA | VERDURA | LEGUMBRES | ARROZ / CEREALES | PASTA SIMPLE | PASTA RELLENA | PASTEL | FRUTA | KÉFIR / YOGUR |
| | | | | | | | | | |
| Teresa's Gado-Gado (cogollos de lechuga, judías verdes, pepino, pimienta, albaricoques, tempeh a la plancha, cilantro y salsa de cacahuetes) | Vichyssoise de coliflor con dados de papaya, sésamo negro y aceite de sésamo | Rollo de patatas relleno de pimientos y berenjenas escalivadas, con queso y mayonesa suave de soja | Tacos con puré de judías adzuki, tomate, aguacate, cebolla roja, cilantro y salsa agria vegana | Hamburguesa de avena y remolacha, cebolla a la plancha, tomate, pepinillos, mayonesa de mostaza | Creste di gallo tricolor (blancos, espinacas y remolacha) con tomate fresco a dados, queso Cadí, champiñones, calabacín, olivas kalamata y pesto de albahaca | Lasagna de bolognesa, espinacas, bechamel vegana | Vegan Choco-Chia Coconut Mousseline | Fresas al toque de anís con crema catalana vegana y sésamo garrapiñado | Batido de kéfir y albaricoques Yogur de soja (natural, mango y melocotón o arándanos) |

Semana del 11 - 15

| Entrantes | | Principales | | | | Postres | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|---------------------------------|---|---|
| ENSALADA | SOPA / CREMA | VERDURA | LEGUMBRES | ARROZ / CEREALES | PASTA SIMPLE | PASTA RELLENA | PASTEL | FRUTA | KÉFIR / YOGUR |
| | | | | | | | | | |
| Patatas, guisantes, queso parmesano, piñones y huevo duro a la menta | Vichyssoise de espárragos verdes con rabanitos | Judías verdes con salsa de tomate, champiñones, salchichas de tofu y daditos de patata | Lentejas caviar con tomates secos, cebolla roja y roquefort vegano | Wok de bulgur con verduras, shitake y okra | Fideuá de algas, setas y verduras de temporada con <i>alliooli</i> de soja | Ravioli de ricotta y espinacas con crema de gorgonzola y kale y <i>roasted - masala</i> calabaza | Gluten-free Apricots Mousseline | Crêpe de cacao con chocolate y plátanos | Kéfir con frutos secos y miel Yogur de soja (natural, mango y melocotón o arándanos) |

Semana del 18 - 22

| Entrantes | | Principales | | | | Postres | | | |
|--|---------------------------------|---|---|--|--|--|---|--|--|
| ENSALADA | SOPA / CREMA | VERDURA | LEGUMBRES | ARROZ / CEREALES | PASTA SIMPLE | PASTA RELLENA | PASTEL | FRUTA | KÉFIR / YOGUR |
| | | | | | | | | | |
| Ensalada de cous-cous integral con albaricoques, almendras y vinagreta de tomates verdes | Gazpacho de remolacha y manzana | Pastel de patatas, espinacas y mezclum de setas al gratén con <i>alliooli</i> de soja | Albóndigas de garbanzos con alcachofas, guisantes y salsa verde | Paella de arroz integral con verduras de temporada y alga hiziki | Macarrones con espinacas a la crema de coco y huevo duro | Vegan cannelloni <i>paté di funghi</i> | Vegan brownie caliente con sopa de chocolate blanco y yogur de soja | Copa de cerezas especiada con crema de yogurt de soja quemada y <i>crumble</i> gluten-free | Batido de kéfir y nectarinas Yogur de soja (natural, mango y melocotón o arándanos) |

Semana del 25 - 29

| Entrantes | | Principales | | | | Postres | | | |
|--|----------------------------------|--|---|---|--|---|---|---|---|
| ENSALADA | SOPA / CREMA | VERDURA | LEGUMBRES | ARROZ / CEREALES | PASTA SIMPLE | PASTA RELLENA | PASTEL | FRUTA | KÉFIR / YOGUR |
| | | | | | | | | | |
| Griega con tomate, pepino, olivas negras, queso feta y orégano | El Increíble Gazpacho de Cerezas | Verduras escalivadas al horno con <i>romesco</i> | Salteado de legumbres y setas con salsa tahín | Risotto de arroz arborio con miso blanco, algas marinas, shitake y alcachofas | Pappardelle con champiñones, puerros y pesto de rúcula | Coures de seitán, cebolla caramelizada y queso roquefort con salsa Strogonoff | Selva Negra Vegana con mermelada de cerezas | Infusión de Hierba Luisa y menta con albaricoques rellenos de helado de vainilla y nueces | 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

