

Semana del 26 feb. - 2 mar.

Entrantes	Principales					Postres			
ENSALADA	SOPA / CREMA	VERDURA	LEGUMBRES	ARROZ / CEREALES	PASTA SIMPLE	PASTA RELLENA	PASTEL	FRUTA	KÉFIR / YOGUR
Escarola, rúcula, apio, tomate, col lombarda, nueces y <i>crunchy</i> de tempeh con salsa de olivas kalamata	Crema de avena con remolacha, eneldo y pistachos	Tortilla casera de alcachofas con tomate concassé al pesto de albahaca	Estofado de alubias rojas, calabaza y espinacas	Arroz negro con algas, setas y <i>alloli</i> de soja	<i>Whole grain pappardelle</i> con champiñones y espinacas a la crema vegana	Cuores rellenos de seitán, cebolla caramelizada y roquefort con salsa de nueces y apio	T3C (Tarta Tres Chocolates)	Compota de manzanas y peras con <i>crunchy</i> de pan integral especiado y <i>frosting</i> de coco	Batido de kéfir y plátanos  Yogur de soja (natural, mango y melocotón o arándanos)



Semana del 5 - 9

Entrantes	Principales					Postres			
ENSALADA	SOPA / CREMA	VERDURA	LEGUMBRES	ARROZ / CEREALES	PASTA SIMPLE	PASTA RELLENA	PASTEL	FRUTA	KÉFIR / YOGUR
Col verde macerada, zanahoria, manzana, queso gruyère y pasas con aderezo de yogur al curry	Sopa de quinoa con verduras, apio y aguacate	Montadito de patatas, pimientos del piquillo, salchichas de soja y huevo frito	<i>Trinxat d'Algerri</i> con patata, col, garbanzos, <i>botifarra</i> negra y <i>pilota catalana</i> vegana	<i>Stir-fry</i> de bulgur, verduras de temporada, alcachofas, okra, shiitake, especias	<i>Spaghettini WGVC</i> ( <i>Whole Grain Vegan Cúrcuma Carbonara</i> )	<i>Lasagna</i> de verduras asadas al horno, ajos tiernos, bechamel de soja	Pastel vegano de cacao <i>raw</i> y café con crema de mascarpone	Ceviche de frutas	Kéfir con frutos secos  Yogur de soja (natural, mango y melocotón o arándanos)



¡Aniversario Teresa Carles!

Semana del 12 - 16

Entrantes	Principales					Postres			
ENSALADA	SOPA / CREMA	VERDURA	LEGUMBRES	ARROZ / CEREALES	PASTA SIMPLE	PASTA RELLENA	PASTEL	FRUTA	KÉFIR / YOGUR
Lechuga romana, endivias, tomates cherry, apio, aguacates con aliño de tomates, ajos y polvo de semillas de lino	Sopa de verduras con algas hiziki y tofu	Rollitos de berenjena rellenos de champiñones y ricotta vegano, con salsa de tomate, albahaca y mayonesa de soja	<i>Cassola de la Padrina Maria</i> con habas, alcachofas, ajos tiernos, setas y <i>botifarra</i> negra vegana	Hamburguesa de avena y champiñones, salsa de zanahoria y boniato, aceite de lino	<i>Spaghettini</i> de remolacha, salsa de puerros y apio, avellanas, tomates secos	Ravioli de alcachofas, salsa casera de tomate con hierbas del campo, grana padano	Especial Selva Negra Aniversario	Flan de chía con salsa de fresas	Batido de kéfir y mango  Yogur de soja (natural, mango y melocotón o arándanos)



Semana del 19 - 23

Entrantes	Principales					Postres			
ENSALADA	SOPA / CREMA	VERDURA	LEGUMBRES	ARROZ / CEREALES	PASTA SIMPLE	PASTA RELLENA	PASTEL	FRUTA	KÉFIR / YOGUR
Mezclum de hojas verdes, zanahoria rallada, manzanas, queso fresco, mayonesa suave de soja, sésamo negro	Crema del encuentro de Teresa con el Cardenal (Col lombarda con compota de manzanas)	Bomba de papas rellenas de alcachofas, setas, tomate y olivas	Garbanzos con salsa verde y alcachofas	Tortetas de espelta, cebolla, pimiento, champiñones y queso emmental con guacamole y picos de gallo	<i>Whole grain tagliatelle</i> , dados de berenjena, pimiento, tomate, baba ganoush	Canelones de micoproteína con bechamel de boletus y queso parmesano	<i>Vegan Raspberry &amp; Yogurt Mousseline</i>	Sorbete de apio, manzana e hinojo con crujiente de coco.	Kéfir con frutos secos  Yogur de soja (natural, mango y melocotón o arándanos)



Semana del 26 - 30

Entrantes	Principales					Postres			
ENSALADA	SOPA / CREMA	VERDURA	LEGUMBRES	ARROZ / CEREALES	PASTA SIMPLE	PASTA RELLENA	PASTEL	FRUTA	KÉFIR / YOGUR
Xató (escarola, tomate, boquerón de berenjenas, champiñones escabechados, olivas negras, romesco)	Crema verde de kale y apio	Rollo de tortilla de patatas relleno de pimientos y berenjenas escalivados, con queso y mayonesa suave de soja	Salteado de judías blancas, cebolla roja, <i>botifarra</i> negra vegana y <i>alloli</i> de soja	Risotto de quinoa, calabaza, espinacas y setas, queso parmesano vegano	<i>Creste di gallo</i> tricolor, setas variadas, tomate, rúcula, pesto de albahaca, nueces de macadamia	<i>Cuore di zucca</i> con salsa roquefort y daditos de manzana	Tarta de nueces e higos con <i>mató</i> vegano y sirope de agave	Crema de manzanas con plátano y granada	Batido de kéfir con papaya  Yogur de soja (natural, mango y melocotón o arándanos)



We love you  
veggie much!

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

Instagram & Facebook: @teresacarles

