

Semana del 28 ene. - 1 feb.

Entrantes		Principales					Postres		
ENSALADA	SOPA / CREMA	VERDURA	LEGUMBRES	ARROZ / CEREALES	PASTA SIMPLE	PASTA RELLENA	PASTEL	FRUTA	KÉFIR / YOGUR
Waldorf con manzana, apio, nueces, mayonesa de soja y mostaza	Escudella de calabaza y fideos 	Pimientos del piquillo rellenos de puerros, almendras y crema de coco, arroz basmati pilaf	Garbanzos, coliflor, espinacas, dukkah	Arroz verde meloso con guisantes, alcachofas, calabacín, nueces y rúcula	Tagliatelle de cúrcuma con salsa de puerros, avellanas, tomate seco y albahaca	Tortellone de alcahofa y queso parmesano con salsa brie	Vegan Lemon Cake	Sopa de piña con hinojo, bolitas de coco, nueces de macadamia	Kéfir con plátano y dátiles 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
Taboulé de quinoa a la menta sobre hojas verdes y aguacate	Crema de calçots con tostada de romesco 	Patatas a la crema de coco con alcachofas	Lentejas estofadas con hinojo, alcachofas y chips de patata	Polenta al curri con calabaza, grilled portobello, espárragos verdes y huevo poché 	Whole wheat penne con salsa de tomate, verduras y mozzarella vegana	Lasagna de espinacas, calabaza y champiñones	Pastel de chocolate y naranja	Crema catalana de pistachos	Kéfir con frutos secos 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
Miso-ginger Coleslaw 	Sopa casera de cebolla con tostada de pan integral, almendras y pimentón	Cazuela de patatas, alcachofas y guisantes con tofu ahumado 	Hamburguesa de trigo sarraceno con cebolla caramelizada, salsa de setas y almendras, brócoli al vapor	Seitan con salsa fricandó	Spaghettini integrales con bolognesa de soja y champiñones	Tortellones de ricotta con pesto de espinacas y anacardos	Tarta de manzana sobre crema inglesa vegana	Yogur de soja, mermelada de pomelo, naranja, jengibre, vegan crumble	Kéfir con frutos rojos 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
Mezclum de hojas verdes, champiñones, apio e hinojo, tomate rallado, limón y parmesano	Teresa's Miso Soup	Tofu y berenjena teriyaki sobre cama de espinacas y sésamo 	Garbanzos con salsa verde y alcachofas	Risotto de arroz integral con setas y espinacas a la crema vegana	Whole grain pappardelle con guisantes, espárragos verdes, shiitake y anacardos al curri rojo	Cannelloni rellenos de paté de funghi 	Teresa's Vegan Carrot Cake	Sopa de mandarina, pera caramelizada al toque de vainilla, granada	Kéfir con frutos secos Yogur de soja: natural, mango y melocotón, o arándanos

Semana del 25 feb. - 1 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 crunchy 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 allioli de soja	Whole grain pappardelle 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 manzana y pera con crunchy de pan integral especiado y frosting de coco	Batido de kéfir, plátano y dátiles Yogur de soja: natural, mango y melocotón, o arándanos



We love you
veggie much!

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

Instagram & Facebook: @teresacarles

