

Semana del 4 - 8	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 LIBRO TERESA CARLES	Montadito de patata, pimiento del piquillo, salchicha de soja y huevo frito	<i>Trinxat d'Algèri</i> con patata, col, garbanzos, botifarra negra y pilota catalana vegana LIBRO TERESA CARLES	<i>Stir-fry</i> de bulgur, verduras de temporada, alcachofas, okra, shiitake, especias LIBRO TERESA CARLES	<i>Spaghettini</i> WGVCC (Whole Grain Vegan Cúrcuma Carbonara)	<i>Lasagna</i> de verduras asadas al horno, ajos tiernos, bechamel de soja	Pastel vegano de cacao, plátano, café, crema de mascarpone	Crema de yogur, avena y nueces con plátano y fresas	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
	Lechuga romana, endivia, tomate cherry, apio, aguacate con aliño de tomate, ajo y polvo de semillas de lino	Sopa de verduras con algas hiziki y tofu	Rollitos de berenjena rellenos de champiñones y ricotta vegana, con salsa de tomate, albahaca y mayonesa de soja LIBRO TERESA CARLES	<i>Cassola de la Padrina Maria</i> con habas, alcachofa, ajos tiernos, setas y botifarra negra vegana de Teresa LIBRO TERESA CARLES	Hamburguesa de avena y champiñones, salsa de zanahoria y boniato, aceite de lino	<i>Spaghettini</i> de remolacha, salsa de puerros y apio, avellanas, tomate seco	<i>Ravioli</i> de alcachofa, salsa casera de tomate con hierbas del campo, Grana Padano	<i>Vegan Raspberry & Yogurt Mousseline</i>	Crep de cacao con plátano y chocolate caliente	Batido de kéfir y mango Yogur de soja: natural, mango y melocotón, o arándanos

¡Aniversario Teresa Carles!

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, zanahoria rallada, manzana, queso fresco, mayonesa suave de soja, sésamo negro	Crema del encuentro de Teresa con el Cardenal (col lombarda con compota de manzana)	Bomba de patata rellena de alcachofa, setas, tomate y olivas	Garbanzos encebollados con <i>allioli</i> de soja y guisantes	Quesadillas de espelta, cebolla, pimiento, champiñones y queso emmental con guacamole y pico de gallo LIBRO TERESA CARLES	<i>Whole grain tagliatelle</i> , dados de berenjena, pimiento, tomate, <i>Baba Ghanush</i>	Canelones de micoproteína con bechamel de boletus y queso parmesano	Tarta 80. aniversario Teresa Carles - BCN - 	Helado de plátano con su piruleta	Kéfir con frutos secos 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
	Xató (escarola, tomate, boquerón de berenjena, champiñones escabechados, olivas negras, romesco) LIBRO TERESA CARLES	Crema verde de kale y apio	Rollito de tortilla de patatas relleno de pimiento y berenjena escalivados, queso y mayonesa suave de soja	Salteado de judías blancas, cebolla roja, botifarra negra vegana y <i>allioli</i> de soja	<i>Risotto</i> de quinoa, calabaza, espinacas y setas, queso parmesano vegano	<i>Crestas 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 higos y nueces con mató vegano y sirope de agave	Crema de plátano y manzana con muesli y granada	Batido de kefir con plátanos 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

