

Semana del 1 - 5	Entrantes			Principales			Postres			
	ENSALADA	SOPA / CREMA	VERDURA	LEGUMBRES	ARROZ / CEREALES	PASTA SIMPLE	PASTA RELLENA	PASTEL	FRUTA	KÉFIR / YOGUR
	Roasted calabaza y remolacha, quinoa, granada, queso de cabra, nueces	Crema de guisantes, zanahorias y cilantro	Verduras escalivadas al horno con allioli de soja	Albóndigas de soja y verduras con salsa verde y alcachofas	Whole grain risotto, salsa de zanahoria a las finas hierbas, rebozuelos	Whole grain pappardelle, pesto de tomates secos, verduras al wok	Whole grain lasagna, espinacas, pasas, piñones, mató vegano y bechamel de calabaza	Vegan brownie de nueces con sopa de chocolate blanco y yogur de soja	Compota de peras y manzanas con buñuelos de chocolate al curri	Kéfir con frutos secos  Yogur de soja: natural, mango y melocotón, o arándanos
					LIBRO TERESA CARLES			LIBRO TERESA CARLES		

12 oct. - festivo  
servicio de carta

Semana del 8 - 12	Entrantes			Principales			Postres			
	ENSALADA	SOPA / CREMA	VERDURA	LEGUMBRES	ARROZ / CEREALES	PASTA SIMPLE	PASTA RELLENA	PASTEL	FRUTA	KÉFIR / YOGUR
	Lechuga, espinacas, tomates, nueces, queso gruyère, vinagreta de menta	Escudella de verduras de temporada (puerros, calabaza, col verde, zanahoria, patata, garbanzos, fideos)	Berenjenas con peperonata y queso feta	Moroccan burger con sumac y salsa sour	Pizza de espelta, salsa de tomate casera, setas silvestres y huevo poché al toque de trufa	Whole grain penne, ragù casero de champiñones, vegan cheese	Raviolos tres quesos, salsa de pimientos y berenjenas	Cheesecake de café y almendras	Crema de manzana y anacardos, mermelada de fresa, uvas	Batido de kéfir y mango  Yogur de soja: natural, mango y melocotón, o arándanos
		LIBRO TERESA CARLES								

Semana del 15 - 19	Entrantes			Principales			Postres			
	ENSALADA	SOPA / CREMA	VERDURA	LEGUMBRES	ARROZ / CEREALES	PASTA SIMPLE	PASTA RELLENA	PASTEL	FRUTA	KÉFIR / YOGUR
	Teresa's Healthy Kimchi, glass noodles, pepino asazuke	Crema de coliflor, avellanas y comino	Tofu, berenjenas y shitake teriyaki sobre cama de espinacas y sésamo	Estofado de garbanzos, trompetas de la muerte, patatas y alcachofas	Pastel de polenta con setas escabechadas y daditos de berenjena	Whole grain spaghettini con ajo negro, pimientos, rúcula y anacardos	Ravioli de peras y gorgonzola, salsa de nueces	Strawberry Vanilla Chocolate Vegan Cake	Crème brûlée con plátanos y nueces	Kéfir con frutos secos  Yogur de soja: natural, mango y melocotón, o arándanos
	LIBRO TERESA CARLES	LIBRO TERESA CARLES	LIBRO TERESA CARLES			LIBRO TERESA CARLES				

Semana del 22 - 26	Entrantes			Principales			Postres			
	ENSALADA	SOPA / CREMA	VERDURA	LEGUMBRES	ARROZ / CEREALES	PASTA SIMPLE	PASTA RELLENA	PASTEL	FRUTA	KÉFIR / YOGUR
	Vegan Caesar Salad (lechuga romana, zanahoria, maíz, croutons, crunchy de tofu y tofunesa)	Crema de puerros y calabaza con polvo de nueces	Patatas y guisantes al vapor, con espárragos trigueros y gírgolas a la plancha con pesto de kale	Lentejas pardina, berenjena, granada, cilantro, yogur de sésamo	Risotto de trompetas amarillas con espinacas a la crema de coco	Fideuá a la marinera, algas marinas, setas de temporada y allioli de soja	Cuore di zucca alla crema di broccoli e salvia	Two Textures Chocolate Cake	Membrillo de manzana con mató vegano y nueces caramelizadas	Batido de kéfir y papaya  Yogur de soja: natural, mango y melocotón, o arándanos
	LIBRO TERESA CARLES									



**We love you  
veggie much!**

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

Instagram & Facebook: @teresacarles

