

Semana del 3 - 7	Entrantes			Principales			Postres			
	ENSALADA 	SOPA / CREMA 	VERDURA 	LEGUMBRES 	ARROZ / CERALES 	PASTA SIMPLE	PASTA RELLENA	PASTEL 	FRUTA 	KÉFIR / YOGUR
	Lechuga, manzana, tomate, zanahoria, queso fresco, aliño de sésamo, pipas de calabaza	Gazpacho de remolacha y manzana, brotes germinados	Rollo de tortilla de patatas relleno de pimientos y berenjenas escalivadas, queso Cadí y mayonesa suave de soja	Estofado de lentejas caviar con alga kombu, tomates cherry y gírgolas	Risotto de arroz rojo, espárragos trigueros, espinacas, salsa de zanahorias horneadas con tomillo	Whole grain penne alla parmiggiana di zucchini	Cuores de alcachofa con salsa de queso brie y cúrcuma	Pastel de nueces con helado de higos y chocolate caliente	Natillas de quinoa con dátiles, uvas y granada	Kéfir con frutos secos Yogur de soja (natural, mango y melocotón o arándanos)

11 sep. - festivo
servicio de carta

Semana del 10 - 14	Entrantes			Principales			Postres			
	ENSALADA 	SOPA / CREMA 	VERDURA 	LEGUMBRES 	ARROZ / CERALES 	PASTA SIMPLE 	PASTA RELLENA 	PASTEL 	FRUTA 	KÉFIR / YOGUR
	Escarola, apio, tomate, uvas, avellanas, aderezo de roquefort vegano con espirulina	Crema fría de zanahoria y naranja al toque de jengibre	Nituké de verduras de temporada con quinoa	Empedrat de judías blancas con tofu ahumado, tomate, pepino, pimientos de piquillo con salsa romesco	Polenta de setas al curri con tomates al horno y huevo frito	Whole grain tagliatelle de remolacha con calabaza y pesto de berros	Cuores de boniato, pera y cúrcuma con salsa de coco y nueces	Bizcocho vegano de chocolate, yogur de soja, pistachos	Compota de manzanas con crumble especiado al estilo danés	Batido de kéfir y moras Yogur de soja (natural, mango y melocotón o arándanos)

Semana del 17 - 21	Entrantes			Principales			Postres			
	ENSALADA 	SOPA / CREMA 	VERDURA 	LEGUMBRES 	ARROZ / CERALES 	PASTA SIMPLE 	PASTA RELLENA 	PASTEL 	FRUTA 	KÉFIR / YOGUR
	Mézclum de hojas verdes, higos frescos, manzana ácida, crunchy de tofu ahumado, vinagreta de jengibre	Gazpacho de sandía al toque de albahaca	Judías verdes a la carbonara de leche de coco con daditos de patata monalisa	Salteado de legumbres y setas con salsa tahín	Paella de arroz integral con verduras de temporada y alga hiziki	Pappardelle con berenjena, queso feta y pesto de tomates secos	Cannelloni de champiñones y tofu con mousse de escalivada	Pastel mousse de moras silvestres de temporada y yogur de soja	Bombones de higos frescos rellenos de nueces sobre crema inglesa	Kéfir con frutos secos Yogur de soja (natural, mango y melocotón o arándanos)

24 sep. - festivo
servicio de carta

Semana del 25 - 28	Entrantes			Principales			Postres			
	ENSALADA 	SOPA / CREMA 	VERDURA 	LEGUMBRES 	ARROZ / CERALES 	PASTA SIMPLE 	PASTA RELLENA 	PASTEL 	FRUTA 	KÉFIR / YOGUR
	Escarola, zanahorias, queso fresco, nueces, uvas asadas	Crema fría de calabacín con pipas de calabaza	Torre de berenjena, calabacín, tomate, rúcula, queso edam, higos y pesto verde	Hamburguesa de trigo sarraceno, salsa Papaya Poppy (salsa de papaya con semillas de amapola), cebolla caramelizada, guisantes y caldo suave de verduras y chlorella	Seitán, salteado de setas, velouté de puerros y uvas con arroz pilaf	Whole grain spaghetti con kale y boloñesa de setas	Tortelloni de tomate, berenjena y queso de cabra con pesto de albahaca	Tarta de manzana sobre crema de zanahoria y jengibre	Peras, zumo de naranja y vino tinto con helado de almendras y canela	Batido de kéfir y melocotón Yogur de soja (natural, mango y melocotón o arándanos)



**We love you
veggie much!**

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

Instagram & Facebook: @teresacarles

