

Semana del 2 - 5

Entrantes		Principales					Postres		
ENSALADA	SOPA / CREMA	VERDURA	LEGUMBRES	ARROZ / CEREALES	PASTA SIMPLE	PASTA RELLENA	PASTEL	FRUTA	KÉFIR / YOGUR
Mezcla de hojas verdes, patata, boniato, huevo duro, guisantes, pesto	Sopa de remolacha, zanahoria e hinojo con yogur de soja y pepino	Coliflor, brócoli y judías verdes a la carbonara vegana	Moussaka de berenjenas y lentejas pardinas	Paella de arroz integral con verduras de temporada y alga kombu	KPF (Kale Pesto whole grain turmeric Fettuccine)	Cuores de seitán, cebolla caramelizada y queso roquefort con salsa Strogonoff	Roscón de Reyes 2º Aniversario TC Lleida	Compota de manzanas con crumble especiado al estilo danés	Batido de kéfir y mango Yogur de soja (natural, mango y melocotón o arándanos)

Semana del 8 - 12

Entrantes		Principales					Postres		
ENSALADA	SOPA / CREMA	VERDURA	LEGUMBRES	ARROZ / CEREALES	PASTA SIMPLE	PASTA RELLENA	PASTEL	FRUTA	KÉFIR / YOGUR
Col lombarda, canónigos, remolacha, tofu ahumado, manzana, semillas de hinojo y vinagreta de naranjas	Crema de puerros y guisantes al toque de cilantro	Pastel de patatas estilo Casa Santos gratinadas al horno con proteína vegana y crema de leche de coco	Estofado de garbanzos, espinacas y patatas con picada de almendras	Guiso de setas con arroz integral	Whole grain spaghetti con berenjenas, salsa casera de tomate, albahaca y crema de anacardos	Ravioli de ricotta y espinacas con crema de calabazas	Gingerbread cake con frutos secos y glaseado de ricotta	Sopa de chocolate con helado de avellanas y crêpe crujiente	Kéfir con frutos secos Yogur de soja (natural, mango y melocotón o arándanos)

Semana del 15 - 19

Entrantes		Principales					Postres		
ENSALADA	SOPA / CREMA	VERDURA	LEGUMBRES	ARROZ / CEREALES	PASTA SIMPLE	PASTA RELLENA	PASTEL	FRUTA	KÉFIR / YOGUR
Griega con tomate, pepino, pimiento verde, cebolla morada, pasas, olivas negras, queso feta y orégano	Crema de zanahorias con croutons gluten free al toque de canela	Nituké de verduras con quinoa	Judiones con alcachofas, brócoli y salsa verde	Torre de cous cous con micoproteína, patata blanca gallega y berenjenas, servido con hummus y pesto verde	Fideuá a la marinera con setas, algas marinas y allioli de soja	Ravioli de tofu, espinacas y champiñones con mousse de pimientos y berenjenas escalivados	Pastel vegano con chocolate y aceite de oliva	Carpaccio de piña con helado de coco y salsa toffee	Batido de kéfir y manzana Yogur de soja (natural, mango y melocotón o arándanos)

Semana del 22 - 26

Entrantes		Principales					Postres		
ENSALADA	SOPA / CREMA	VERDURA	LEGUMBRES	ARROZ / CEREALES	PASTA SIMPLE	PASTA RELLENA	PASTEL	FRUTA	KÉFIR / YOGUR
Espinacas, hinojo, manzana caramelizada, nueces y salsa de yogur de soja	Sopa de patatas, col verde, judías blancas y salchichas de soja	Stir-Fry de coles de Bruselas, alcachofas, brócoli y espinacas con tofu, vino blanco y salsa de soja	Albóndigas de garbanzos con salsa de zanahorias y guisantes	Risotto de alcachofas, calabaza y queso de oveja	Whole grain pappardelle con guisantes, espárragos verdes, shiitake y anacardos al curry rojo	Lasagna de calabacines, salsa de tomate casero y pesto de albahaca	Pastel de nueces con mousse helada de higos y chocolate caliente	Crema de leche de coco y almendras con chía, mango y granada	Kéfir con frutos secos Yogur de soja (natural, mango y melocotón o arándanos)



**We love you
veggie much!**

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

Instagram & Facebook: @teresacarles

