

Semana del 29 gen. - 2 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 calabazas y fideos CLÁSICO DEL PARADÍS	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 y pesto de rúcula	Tagliatelle de cúrcuma con salsa de puerros, avellanas, tomate seco y albahaca	Tortellone de alcachofas 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 5 - 9

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 y chips de patata	Polenta al curry 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 CLÁSICO DEL PARADÍS	Pastel de chocolate y naranja	Crema catalana de pistachos	Kéfir con frutos secos Yogur de soja (natural, mango y melocotón o arándanos)

Semana del 12 - 16

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	Seitán con salsa fricandó CLÁSICO DEL PARADÍS	Spaghetтини integrales con bolognesa de soja y champiñones	Tortellones de ricota con pesto de espinacas y anacardos	Tarta de manzana sobre crema inglesa vegana	Yogur de soja, mermelada de pomelo al jengibre, vegan crumble	Kéfir con frutos rojos Yogur de soja (natural, mango y melocotón o arándanos)

Semana del 19 - 23

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 berenjenas teriyaki sobre cama de espinacas y sésamo	Yellow dhal con brócoli al toque de comino	Risotto de arroz integral con setas y espinacas a la crema vegana	Spaghetтини de remolacha con salsa thai de verduras y tofu	Cannelloni rellenos de paté de funghi CLÁSICO DEL PARADÍS	Teresa's Vegan Carrot Cake	Sopa de mandarinas, peras caramelizadas al toque de vainilla, granadas	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

