

Platos del día

mediodías laborables ~ mayo 2024 ~ cocina vegetariana desde 1979



ESP



de temporada → ENE FEB ✓ MAR ✓ ABR ✓ MAY JUN JUL AGO SEP OCT NOV DIC

fresas

nuestro producto de temporada

Las fresas son una de las estrellas de la primavera, la envidia de las demás frutas de temporada, la alegría de la huerta y además gustan a todo el mundo, por lo que no podemos dejar de contar con ellas en nuestra carta. Los antioxidantes presentes en las fresas ayudan a combatir los temidos radicales libres y ralentizan el proceso natural de envejecimiento de las células de nuestro organismo. Son ideales para los pequeños de la casa ya que a parte de ser una de las frutas más sabrosas y elegidas por los niños, resultan ser bombas nutricionales que

favorecen su desarrollo físico y mental. Son una excelente opción para elaborar desayunos o meriendas saludables para nuestros hijos. Saboréalas enteras, cortadas en mitades o cuartos, con zumo de limón, batidas, en helado, con chocolate, con miel, en mermelada, en salsa... ¡De cualquier manera están deliciosas! Las recetas que se pueden elaborar con esta fruta son innumerables y además tienen la particularidad que vuelven loco a todo el mundo.



Primavera Sound 2024

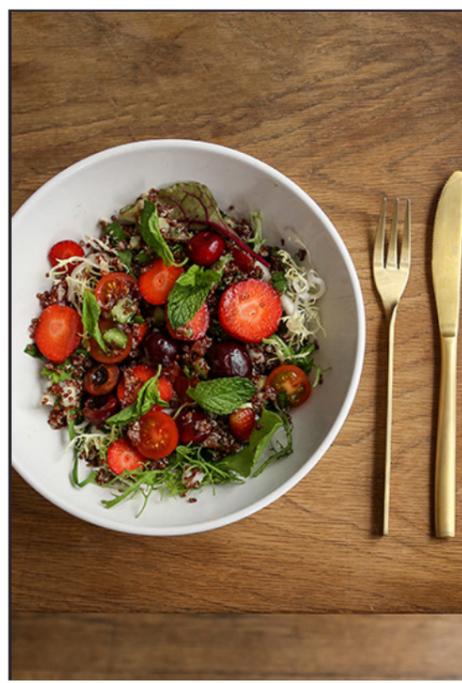
Siempre he vivido el Primavera Sound con mucha intensidad, no solo porque suelo ir a algún concierto (como el de Rosalía el año pasado) sino también porque siento que la ciudad entra en ebullición llena de gente joven dando inicio a las noches de verano. Históricamente, siempre he diseñado el menú de esta semana haciendo alguna referencia al Primavera Sound. Al menos, la alimentación es mi mejor manera de cuidarlos para que disfruten al máximo y tengan las pilas bien cargadas.

¡Vivan las noches llenas de música!

Teresa Carles

la receta destacada de Tere Primavera Sound Quinoa Salad

La quinoa es uno de mis cereales favoritos. Se considera un superalimento por su alto contenido en proteínas y minerales y, además, es muy versátil en la cocina. Con las primeras cerezas de temporada y las fresas en su mejor momento, no he podido resistirme a preparar una ensalada primaveral, fresca, nutritiva, con frutas y verduras de temporada y quinoa. ¡Ánimate a probarla!



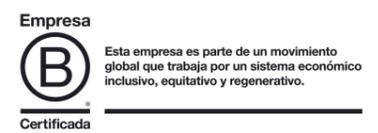
→ entrante de la 5ta semana del mes.

sabías que...

Las fresas son un perfecto aliado para mantener tu boca en perfecto estado y para cuidar al máximo tu salud bucodental. Contienen ácido málico, conocido por sus propiedades blanqueantes y xilitol que aporta vitalidad a los dientes y estabiliza las caries agudas.

recertificación B CORP

Después de convertirnos en la primera cadena de restaurantes en España en obtener la certificación B CORP en 2019, nos complace anunciar que el mes de marzo hemos logrado la recertificación para el grupo Teresa Carles Flax & Kale. Pero, ¿qué significa exactamente la certificación B CORP? Significa cumplir con rigurosos estándares de rendimiento social y ambiental, transparencia y responsabilidad. Las Empresas B utilizan el negocio como una fuerza para el bien, equilibrando el beneficio con el propósito. Estamos orgullosos de mantener estos valores, comprometidos con prácticas responsables y sostenibles.



festivo - 01/05
semana del 29/04 al 03/05

entrantes		principales					postres		
ENSALADA	SOPA / CREMA	VERDURA	LEGUMBRES	ARROZ / CEREALES	PASTA SIMPLE	PASTA RELLENA	PASTEL	FRUTA	KÉFIR / YOGURT
(V-SG) col verde macerada, zanahorias, manzanas, daditos de queso vegano, pasas, aliño de yogurt al curry	(V-SG-FS) vichissoise de kale con sus chips	(V-SG-FS) berenjenas rellenas de champiñones, crema de coco y parmesano vegano	(V-SG) potaje de judías blancas, judías verdes, alcachofas y setas	(SG) polenta de setas al curry con tomates al horno y huevo frito	(-) macarrones con espinacas a la crema de coco y huevo duro	(V-FS) canelones de setas con bechamel de anacardos	(V-SG) musseline vegana con chocolate, chia y coco	(SG-FS) fresas asadas a la miel, helado de vainilla	(SG-FS)/(V-SG) kéfir con frutos secos yogur de soja: natural - melocotón y mango - arándanos

semana del 6 al 10

entrantes		principales					postres		
ENSALADA	SOPA / CREMA	VERDURA	LEGUMBRES	ARROZ / CEREALES	PASTA SIMPLE	PASTA RELLENA	PASTEL	FRUTA	KÉFIR / YOGURT
(SG) kale, lechuga, aguacates, tomates cherry, parmesano, salsa chipotle	(V-SG) 'Teresa's veggie dashi'	(V-SG) wok de judías verdes, brócoli, alcachofa, tofu, espinaca, zanahoria, salsa de soja	(V-SG) tartar de garbanzos, aguacate, pera y tofunesa de cúrcuma	(V-SG-FS) 'whole grain risotto', salsa de zanahorias a las finas hierbas y shiitake	(V) tagliatelle con albóndigas de soja, salsa de tomate y orégano, 'queso' maduro	(V-FS) lasagna de espinacas, pasas y piñones	(SG-FS) 'cheesecake' de queso crema y coco	(V-SG-FS) pudding de chia con fresas, arándanos y avellanas	(SG)/(V-SG) batido de kéfir y mango yogur de soja: natural - melocotón y mango - arándanos

semana del 13 al 17

entrantes		principales					postres		
ENSALADA	SOPA / CREMA	VERDURA	LEGUMBRES	ARROZ / CEREALES	PASTA SIMPLE	PASTA RELLENA	PASTEL	FRUTA	KÉFIR / YOGURT
(SG-FS) lechuga, tomate, fresas, rábanos, nueces y gruyere con vinagreta de menta	(V-SG) 'Immunity Boost Soup' (miso, brócoli, zanahoria, judías verdes, shiitake)	(SG-FS) pimientos del piquillo rellenos de puerros, queso de cabra y almendras	(SG-FS) salteado de judías verdes, judías azuki, patatas 'mini', calabaza, almendras y 'Teresa's Caesar Kalamata Sauce'	(V-SG-FS) coca de trigo sarraceno, espinacas, champiñones, cebolla roja, 'queso' maduro y pesto de albahaca	(V) fideuá de algas, setas y verduras de temporada con all-i-oli de soja	(V) cuores di zucca a la crema de brócoli y salvia	(V-SG) pastel de fresas, vainilla y chocolate	(V-SG) pudding de chocolate y aguacate	(SG-FS)/(V-SG) kéfir con frutos secos yogur de soja: natural - melocotón y mango - arándanos

festivo - 20/05
semana del 20 al 24

entrantes		principales					postres		
ENSALADA	SOPA / CREMA	VERDURA	LEGUMBRES	ARROZ / CEREALES	PASTA SIMPLE	PASTA RELLENA	PASTEL	FRUTA	KÉFIR / YOGURT
(V) 'Vegan Caesar Salad' (lechuga romana, zanahoria, maíz, bocaditos de 'pollo', croutons 'Caesar dressing')	(V-SG) crema de calabaza, coco y jengibre	(V-SG) tofu, berenjenas y shiitake teriyaki sobre cama de espinacas y sésamo	(V) escalopa de 'pollo' vegano, verduras a la plancha y salsa barbacoa	(V) cuscús de verduras, seitán y garbanzos	(V-FS) spaghetti integral a la carbonara vegana	(V-FS) raviolis 4 quesos veganos, salsa de zanahorias y pipas de calabaza	(V-SG-FS) 'vegan cheesecake', 'crumble' de chocolate y almendras, salsa de fresas	(V-SG) fresas al toque de anís con crema catalana vegana y sésamo	(SG)/(V-SG) batido de kéfir, dátiles y plátano yogur de soja: natural - melocotón y mango - arándanos

semana del 27 al 31

entrantes		principales					postres		
ENSALADA	SOPA / CREMA	VERDURA	LEGUMBRES	ARROZ / CEREALES	PASTA SIMPLE	PASTA RELLENA	PASTEL	FRUTA	KÉFIR / YOGURT
(V-SG-FS) 'Primavera Sound Quinoa Salad' (quinoa, fresas, tomate, pepino, vinagreta de avellanas)	(V-SG) gazpacho de fresas	(SG) rollo de patatas relleno de pimientos y berenjenas escalivados, con queso y mayonesa suave de soja	(V-SG) lentejas pardinas, berenjenas, cilantro, yogurt de sésamo	(V-FS) seitán con salsa fricandó y daditos de patatas	(V-FS) tagliatelle con ragú de setas a la crema de anacardos	(V-FS) canelones de champiñones y tofu con mousse de escalivada	(SG-FS) pastelitos de arándanos, nata de coco de arándanos	(SG-FS) membrillo de manzanas con mató, nueces y miel	(SG)/(V-SG) batido de kéfir y cerezas yogur de soja: natural - melocotón y mango - arándanos

¿cómo funciona?

1 | elige tu menú

OPCIÓN 1
entrante + principal _ 11,95

OPCIÓN 2
principal + postre _ 12,95

OPCIÓN 3
entrante + principal + postre _ 15,50

2 | elige tu bebida

agua osmotitzada (0,5L.) _ 1,95
copa de vino de la casa _ 3,95
zumo cold-pressed _ 4,95
kombucha _ 4,95

3 | ¿te apetece pan?

pan rústico integral _ 1,00



we love you veggie much!

salud, amor y sobretodo... ¡comida sana!

instagram & facebook: @teresacarles
teresacarles.com/tc