

Platos del día

mediodías laborables ~ marzo 2023 ~ cocina vegetariana desde 1979



ESP



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

algas

nuestro producto de temporada

Si hiciéramos una lista de los vegetales más nutritivos, de bien seguro que las algas no aparecerían en los primeros puestos. Pero al igual que el pescado y otros productos de origen marino, las algas tienen algunos beneficios para la salud que difícilmente te puedan proporcionar los cultivados en la tierra.

Es evidente que las algas no son los vegetales más atractivos del planeta, pero si los que más nutrientes concentrados nos aportan. Aunque las propiedades de las algas dependen de su composición individual, de la zona donde crezcan o se cultiven, si que podemos afirmar que poseen una alta concentración y biodisponibilidad de minerales, en particular de yodo, calcio y hierro.

Además, se pueden considerar una apreciable fuente dietética de fibra y fitoquímicos con propiedades antioxidantes y protectoras cardiovasculares y del cáncer, como el fucosterol, ficoeritrina y la fucoxantina. Hay muchas maneras de proveerse de algas, y, por tanto, de incorporarlas en un plato. Así, pueden encontrarse frescas, en conserva, deshidratadas o en polvo. Las variedades más conocidas son el alga wakame, el nori, el dulce, el hiziki y el kombu, todas ellas con valores nutritivos muy similares. Debido a su versatilidad en la cocina, las podemos degustar en platos como purés y sopas, en ensaladas, en guisos o en patés vegetales, enriqueciendo aún más nuestra cocina. ♦

¡Estamos de aniversario!

Este mes hará 12 años que llegamos a la ciudad condal, y sigo teniendo el mismo cosquilleo del primer día.

Lo recuerdo con muchos nervios, pero a la vez con la convicción de que presentábamos un restaurante centrado en el disfrute gastronómico, en la celebración de la mesa y en ofrecer recetas vegetarianas sabrosas y de calidad.

Cumplimos 12 años y no se me ocurre mejor forma de celebrarlo que recorriendo los 40 años de mi recetario y escogiendo parte de los platos más emblemáticos para los platos del día.

Cada día encontrarás uno de ellos y la semana del 13-17 de marzo podrás degustar el pastel del 12º aniversario.

Gracias por hacer este sueño realidad. ♦

la receta destacada de Tere

fideuá de algas, setas y verduras de temporada con allioli de soja

La fideuá es un plato marinero que me evoca a las vacaciones o fines de semana comiendo en familia. A los inicios de hacerme vegetariana, echaba de menos algunos platos con sabor a mar. Esta receta marca un antes y un después a la hora de trabajar con productos innovadores como las algas. Descubrí que si las algas las combinas con un buen sofrito, el resultado es espectacular, y no tiene nada que envidiar a la versión marinera convencional. ♦



→ principal de la 3ª semana del mes.

sabías qué...

Las algas marinas son consideradas el alimento del futuro. No solamente por su gran aporte de nutrientes, sino también porque crecen muy rápidamente y se adaptan bien a los diferentes medios marinos. ♦

Biosphere Sustainable Lifestyle

Teresa Carles Barcelona ha recibido la certificación **Biosphere Sustainable Lifestyle**.

Esta certificación pone en valor todo el trabajo y compromiso del equipo en términos de sostenibilidad y medioambiente, como ofrecer a nuestros clientes productos de temporada y proximidad. Esto es posible gracias a gente como tú concienciada con una alimentación saludable y responsable con el medio ambiente.

Biosphere es un sistema de certificación en sostenibilidad a nivel mundial alineado con la agenda 2030, sus 169 metas y los 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS). ♦



semana del 27/02 - 03/03

entrantes

ENSALADA	SOPA / CREMA
(V-SG) ensalada de algas, setas, salsa de soja, vinagre de arroz y aceite de sésamo	(V-SG) sopa de quinoa con verduras, apio y aguacate

principales

VERDURA	LEGUMBRES	ARROZ/CEREALES	PASTA SIMPLE	PASTA RELLENA
(V-SG-FS) rollitos de berenjenas rellenos de champiñones y ricotta vegano, con salsa de tomate, albahaca y mayonesa de soja	(V) hamburguesa de pollo <i>plant-based</i> con champiñones, cebolla caramelizada y boniato al horno	(V) cous-cous de verduras, garbanzos y seitán	- macarrones con espinacas a la crema de coco y huevo duro	(V-FS) lasaña a la bolognesa de proteína de soja

postres

PASTEL	FRUTA	KÉFIR / YOGUR
(V-SG-FS) vegan cheesecake, crumble de avena y frutos secos, coulis de frutos rojos	(V-SG-FS) manzana confitada, crema inglesa vegana con crumble casero	(SG-FS) / (V-SG) kéfir con frutos secos yogur de soja: - natural - melocotón y mango - arándanos

semana del 6 - 10

entrantes

ENSALADA	SOPA / CREMA
(V-SG) lechuga romana, endivias, tomates cherry, apio, aguacates con aliño de tomate, ajos y polvo de semillas de lino	(V) crema de kale, croutons, y pipas de calabaza

principales

VERDURA	LEGUMBRES	ARROZ/CEREALES	PASTA SIMPLE	PASTA RELLENA
(SG) montadito de patatas, pimientos del piquillo, queso en lonchas y huevo frito	(V-SG) cassola de la Padrina Maria con habas, alcachofas, ajos tiernos, setas y butifarra negra vegana	(V-SG) pizza casera de masa de trigo sarraceno, espinacas, tomate seco y mascarpone vegano	(V-FS) spaghettini con pesto de ajo negro y alga wakame	(FS) cuores de peras y gorgonzola con salsa de nueces

postres

PASTEL	FRUTA	KÉFIR / YOGUR
(V-SG-FS) pastel de nueces con mousse helada de higos y chocolate caliente	(V) crep de cacao con plátano y chocolate caliente	(SG) / (V-SG) batido de kéfir y mango yogur de soja: - natural - melocotón y mango - arándanos

12º aniversario Teresa Carles BCN

semana del 13 - 17


entrantes

ENSALADA	SOPA / CREMA
(SG) mezclum de hojas verdes, zanahoria rallada, manzana, queso fresco, mayonesa suave de soja y sésamo negro	(V) sopa de galets con pelota vegana

principales

VERDURA	LEGUMBRES	ARROZ/CEREALES	PASTA SIMPLE	PASTA RELLENA
(SG) rollo de tortilla de patatas relleno de pimientos y berenjenas escalivados, con queso y mayonesa suave de soja	(V-SG) guiso de lentejas al curry	(SG) tortillas de maíz, cebolla, pimiento, champiñones y queso emmental, guacamole y picos de gallo	(V) fideuá de algas, setas y verduras de temporada con allioli de soja	(V-FS) lasaña Chilindrón

postres

PASTEL	FRUTA	KÉFIR / YOGUR
(V-SG-FS) tarta 12º aniversario Teresa Carles Barcelona 	(V-SG) sopa de crema inglesa vegana con fresitas a la pimienta negra	(SG-FS) / (V-SG) kéfir con frutos secos yogur de soja: - natural - melocotón y mango - arándanos

semana del 20 - 24

entrantes

ENSALADA	SOPA / CREMA
(V-SG-FS) xató: escarola, tomate, boquerón de berenjenas, olivas Kalamata y romesco	(V-SG) sopa de verduras con algas hiziki y tofu

principales

VERDURA	LEGUMBRES	ARROZ/CEREALES	PASTA SIMPLE	PASTA RELLENA
(V-SG-FS) albondigas de proteína de soja con salsa verde y alcachofas	(SG) guisantes a la francesa con patatas panadera, huevo frito y espárragos trigueros	(V) risotto de avena con roquefort vegano	(V-FS) fussili con setas variadas, tomate, rúcula, pesto de albahaca y avellanas	- cuore di zucca con salsa roquefort y daditos de manzana

postres

PASTEL	FRUTA	KÉFIR / YOGUR
(V-SG) tarta de manzanas sobre crema inglesa vegana	(V-SG) copa suiza de chia con nata de coco	(SG) / (V-SG) batido de kéfir, plátano y dátiles yogur de soja: - natural - melocotón y mango - arándanos

semana del 27 - 31

entrantes

ENSALADA	SOPA / CREMA
(SG) vegan Caesar Salad (lechuga romana, zanahoria, maíz, croutons, fingers de mozzarella vegana y Teresa's Special Caesar Dressing)	(V-SG) crema Betacarocream con pipas de calabaza

principales

VERDURA	LEGUMBRES	ARROZ/CEREALES	PASTA SIMPLE	PASTA RELLENA
(SG) pastelitos de berenjena, setas, ajos tiernos y velouté de puerros	(V-SG-FS) moroccan mini burger, con sumac y salsa sour	(V-SG) paella de arroz integral con verduras de temporada y alga kombu	(V-FS) spaguetti integrales con Tofu Thai	(V-FS) raviolis de ricotta y espinacas con crema de calabaza

postres

PASTEL	FRUTA	KÉFIR / YOGUR
(V-SG-FS) brownie con chocolate y helado de avellanas	(V-SG) flan de chia con salsa de fresas	(SG-FS) / (V-SG) kéfir con frutos secos yogur de soja: - natural - melocotón y mango - arándanos

¿cómo funciona?

1 elige tu menú

- OPCIÓN 1
entrante + principal _11,95
- OPCIÓN 2
principal + postres _12,95
- OPCIÓN 3
entrante + principal + postre _15,50

2 elige tu bebida

- agua osmotizada (0,5L.) _1,95
- copa de vino de la casa _3,50
- 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