



MENÚ SETMANAL



MENÚ SETMANAL

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Esmorzar	Torrades amb hummus i tomàquet	Batut de fruita, nous i avena	Porridge amb fruita	Pa integral amb crema de cacauet i plàtan	logurt amb granola i fruita	Porridge amb fruita	Pancakes vegans amb fruita
Dinar	Amanida de llenties amb verdures	Pasta integral amb soja texturitza da i verdures	Arròs amb verdures i tofu	Cigrons amb verdures i tempeh	Pasta integral amb soja texturitza da i verdures	Parrillada de verdures, patata i llenties	Fajitas amb verdures i tofu
Sopar	Gaspatxo Wok de verdures amb quinoa i heura	Seitan al forn amb moniato i escalivada	Albergini es rellenes de patata i soja texturitza da	Mandong uilles amb verdures variades i cuscús	Amanida completa d'arròs i tofu	Hamburg uesa amb amanida i patates	Saltejat de cigrons, quinoa i espinacs