AMETLLER ORIGEN

MENÚ DEL 9 AL 15 DE NOVIEMBRE

LUNES

DESAYUNO
Un par de rebanadas de pan integral con aguacate, tomates cherry, aceite de oliva virgen extra y un vaso de leche o bebida vegetal

MEDIA MAÑANA
Una mandarina y un puñado de frutos secos

COMIDA
· Estofado de heura con patata y zanahoria
· Un tomate y un pepino aliñados
· Postres: Una manzana

MERIENDA
Un corte de bizcocho y una pera

CENA
· Salmón con cuscús y verduras
· Ensalada de zanahoria y manzana
· Postres: Un yogur natural o de soja

Opción ovoláctea y vegana:
En lugar del salmón, poner nuggets veganos

MARTES

DESAYUNO
Un yogur natural o de soja con granola y una naranja

MEDIA MAÑANA
Un bocadillo pequeño de hummus y una pera

COMIDA
· Pollo al curry con arroz
· Ensalada de ruca y granada
· Postres: Un yogur natural o de soja

Opción ovoláctea y vegana:
En vez del pollo, poner dados de tofu marinado

MERIENDA
Un smoothie de manzana y menta con un puñado de frutos secos

CENA
· Crema de calabaza
· Un huevo frito con un poco de pan
· Postres: Un yogurt natural o de soja

Opción vegana:
En vez del huevo frito, poner unas tostadas con hummus de garbanzo

MIÉRCOLES

DESAYUNO
Un corte de bizcocho casero, una pera y un vaso de leche o bebida vegetal

MEDIA MAÑANA
Tortita de arroz con queso o queso vegano

COMIDA
· Ensalada de hojas verdes con trocitos de pepino, nueces y salsa de yogur
· Tortilla de patata y calabacín
· Postres: Uva

Opción vegana: Preparar
la tortilla con harina de garbanzo y preparar la salsa con yogur de soja

MERIENDA
Un plátano con un puñado de frutos secos

CENA
· Una tostada de pan con escalivada
· Hamburguesa de garbanzos con un poco de ruca
· Postres: Un yogur natural o de soja

JUEVES

DESAYUNO
Tortita de arroz con pavo o queso vegano y aceite de oliva con un vaso de leche o bebida vegetal

MEDIA MAÑANA
Un yogur natural o de soja con un puñado de granada

COMIDA
· Pasta rellena de calabaza y roquefort con salsa de setas
· Crudités con hummus de garbanzo
· Postres: Un persimón

MERIENDA
Uva con un puñado de frutos secos

CENA
· Pollo, verduras y arroz
· Ensalada de pepino
· Postres: Una manzana

Opción ovoláctea y vegana:
En vez del pollo, poner salsichas de seitán

VIERNES

DESAYUNO
Un yogur natural o de soja con un plátano y copos de avena

MEDIA MAÑANA
Una barrita de cereales y un poco de granada

COMIDA
· Pastel de atún (pan del model o puré de patata)
· Palomitas de brócoli con mayonesa especiada
· Postres: Un yogur natural o de soja

Opción ovoláctea y vegana:
En vez del atún, poner soja texturizada

MERIENDA
Una barrita de cereales y una naranja

CENA
· Coliflor con patata
· Tortilla de cebolla y calabacín y un tomate aliñado
· Postres: Una mandarina

Opción vegana:
Preparar la tortilla con harina de garbanzo

SÁBADO

DESAYUNO
Tortita de arroz con hummus de garbanzo, semillas de sésamo, un kiwi y un vaso de leche o bebida vegetal

MEDIA MAÑANA
Un plátano y un puñado de frutos secos

COMIDA
· Lasaña de calabacín
· Ensalada de tomate y dos huevos duros cortados a trocitos
· Postres: Un yogur natural o de soja

Opción vegana:
Cambiar los huevos duros por dados de tofu marinados con hierbas

MERIENDA
Un par de tostadas integrales con mermelada y una mandarina

CENA
· Rollitos de primavera con carne
· Ensalada de tomate y zanahoria
· Postres: Un yogur natural o de soja

Opción ovoláctea y vegana:
En vez de los rollitos de primavera de carne, poner rollitos de verduras y añadir trocitos de tofu a la ensalada

DOMINGO

DESAYUNO
Pancakes de plátano con avena y un vaso de leche o bebida vegetal

MEDIA MAÑANA
Un yogur natural o de soja con un puñado de frutos secos

COMIDA
· Ensalada de quinoa con tomates cherry, pepino y granada
· Fricandó de carne con setas
Postres: Una manzana

Opción ovoláctea y vegana:
En vez del fricandó, poner fricandó de heura y berenjena

MERIENDA
Una naranja y un puñado de frutos secos

CENA
· Tartar de salmón con tostaditas de pan integral
· Un tomate aliñado
· Postres: Una manzana

Opción ovoláctea y vegana:
En vez del samón, poner un corte de atún vegano