

# MENÚ

## DETOX

### OMNÍVORO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDAS	Guiso de col, patata y taquitos de ternera	Pasta de guisantes con bechamel y salteado de setas	Cremoso de arroz con lombarda* Tofu ahumado	Lentejas guisadas con verduras y patata	Espelta con pisto de verduras y merluza	Crema de zanahoria Habitas salteadas con cebolla y jamón	Ensalada de rúcula y canónigos Pollo asado con ciruelas y piñones*
CENAS	Sopa de remolacha estilo thai* Lubina al horno con cebolla	Pavo y corazones de alcachofa a la plancha con puré de patatas	Caldo de apio Tortilla de espárragos trigueros	Ensalada de escarola y mandarina Calamares a la plancha	Sopa de fideos y verduras Tortilla de espinacas	Crema de tomate con piñones y alcaparras* Hummus de garbanzos con bastones de apio	Caldo depurativo Barquitos de tartar de salmón

\*Recetas web

### DESAYUNOS

Bizcochos de aceite de oliva y limón\*  
Pan alemán con huevos revueltos  
Tostada integral con tomate y aguacate  
Yogur de soja con plátano, nueces y nibs de cacao

### MERIENDAS

Tortitas de arroz con manzana y crema de almendras  
Manzana asada con canela  
Fruta de temporada con frutos secos

# veritas

Menú por Amancay Ortega, dietista-nutricionista.