

MENÚ

ANTIINFLAMATORIO

OMNÍVORO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDAS	Ensalada con espirales integrales, aguacate y bonito del norte	*Lentejas guisadas con verduras y parmentier de patata	Espinacas salteadas con pasas y trigo sarraceno Pollo marinado con jengibre, limón y salsa de soja	Ensalada de judías pintas, pimientos, tomate, calabacín queso fresco de cabra y nueces	Escalivada con semillas de sésamo Corvina al horno con patatas	Pisto de verduras con quinoa, huevos al plato y anacardos picados	Arroz integral con cúrcuma y verduras Almejas a la marinera
CENAS	Salteado de espárragos, zanahoria, coliflor, habitas y huevo poché	Sopa de verduras con fideos integrales *Canelones de berenjena y atún	*Fideos japoneses con tempeh y verduras	Brócoli al vapor con semillas de calabaza Tortilla de ajos tiernos	Ensalada de tomate y albahaca Conejo al ajillo con boniato al horno	Wok de verduras de temporada *Makis de salmón y aguacate	Crema de guisantes con anacardos picados *Revuelto de tofu con tomate cherry

*Recetas web

DESAYUNOS

- Pan de grano Veritas con paté de aguacate* y semillas de sésamo
 - Calabaza asada con yogur, arándanos, canela y jengibre
 - Tortilla francesa con salmón ahumado y fruta de temporada

MERIENDAS

- Pudín de chía* con naranja y almendras laminadas
- Infusión de jengibre y limón con cóctel de frutos secos
- Postre de coco con fresas y frambuesas con nibs de cacao

veritas

Menú por Amancay Ortega, dietista-nutricionista.