

MENÚ

PÍCNIC SALUDABLE

VEGÀ

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
DINAR	Gaspatxo Amanida de pasta amb soja texturitzada*	Boletes de coliflor (adaptació: formatge vegà)* Amanida de llenties amb vinagreta*	Amanida de tomàquet, pastanaga, alvocat i llavors de sèsam* Truita vegana de patata	Hamburguesa de llenties amb pa de brioix, tomàquet, enciam i tofunesa*	Entrepà de pa integral, seitan arrebossat, verdures escalivades i hummus	Gaspatxo Amanida de patata bullida, cirerols, mongetes tendres, olives i tofu*	Amanida de cogombre, tomàquet i olives Galette de formatge d'anacards i poma*
SOPAR	Seitan al forn amb verdures i patata rostida	Arròs basmati amb bròcoli al vapor Tempeh de pèsols amb salsa de soja	Saltat de cigrons i hortalisses amb crema de formatge vegà*	Tabule de verdures* Tempeh en salsa de xampinyons	Quinoa saltada amb verdures i daus de tofu fumat	Espaguetis amb salsa casolana de tomàquet, ceba i daus de seitan	Amanida de brots, tomàquet i ceba Mongetes seques guisades amb patates

*Receptes web

BEGUDES

- Aigua saboritzada amb fruites i espècies
- Aigua de coco
- Kombutxa
- Orxata

OPCIONS SALUDABLES PER COMPLETAR ELS PÍCNICS

- Gaspatxo / Salmorejo
- Xips de llegums
- Hummus o patés vegetals
- Guacamole i nachos
- Tomàquets cirerols
- Envinagrats
- Fruita de temporada i fruita seca
- Biscotes o bastonets integrals
- Bastonets de verdures

veritas

Menú per Amancay Ortega, dietista-nutricionista.