

# Menú vegano para toda la familia

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	Ensalada de trigo sarraceno, espinacas y cerezas* (sin queso) Tempe marinado a la plancha	Ensalada verde Seitán con patatas al horno	Espirales de lentejas rojas con salsa de tomate*	Ensalada de canónigos, tomate y aceitunas Curry de tofu con arroz basmati	Garbanzos estofados con verduras y pipas de girasol	Salteado de setas Arroz con tomate y guisantes	Saladitos de espinacas* Tempe con salsa de verduras
Cena	Ensalada de pepino y tomates cherry Hummus* con pan integral	Gazpacho* Tortilla vegana de patata	Patata y calabaza al horno Seitán rebozado al horno	Crema de verduras Empanada casera de soja texturizada	Judía verde con patata Tiras veganas a la plancha	Gazpacho Hamburguesa de lentejas con pan integral, lechuga, tomate y mayonesa vegana	Espaguetis integrales con verduras y tofu marinado desmenuzado

\*Recetas web

## Desayunos

- Café / bebida vegetal con calcio + tostada integral con aceite y tomate + fruta
- Café / bebida vegetal con calcio + tortitas de avena con fruta y sirope de agave
- Café / bebida vegetal con calcio + postre de soja con copos de maíz, frutos secos y fruta

## Meriendas

- Postre vegetal + fruta de temporada
- Pan integral con crema de frutos secos
- Galletas caseras de avena, plátano y chocolate

## Consejos

- Asegura el consumo de 5 raciones de fruta y verdura al día, priorizando las de temporada.
- Siempre que sea posible, opta por cereales y derivados en su versión integral: arroz, pan, pasta, etc. Limita el consumo de bollería, galletas, helados, alimentos precocinados, etc., y no abuses de los alimentos rebozados (es mejor cocinarlos al horno o en freidora de aire).
- Lleva a cabo una correcta y variada ingesta de alimentos ricos en proteína vegetal de calidad: legumbres, tofu, tempe, seitán, soja texturizada y, en menor cantidad, semillas y frutos secos.
- Acompaña las comidas con agua. Ocasionalmente, con zumo natural de frutas, batidos, etc.
- Predica con el ejemplo, alimentándote de forma equilibrada y variada aumentarás el interés de los niños por dichos alimentos.
- Aprovecha el buen tiempo para dar paseos y realizar actividad física en familia y al aire libre.