

**LUNES****MARTES****MIÉRCOLES****JUEVES****VIERNES****SÁBADO****DOMINGO****DESAYUNO**

Café  
+  
Banana porridge

Smoothie de fresas, kiwi y yogur de soja

Té  
+  
Tortitas de avena y plátano con topping de fresas

Infusión  
+  
arepa con aguacate, tomate y orégano

Café con bebida de soja  
+  
tostada con plátano y tahin

Chai  
+  
galletas de garbanzos y chocolate

Café americano  
+  
scrambled tofu y tostada con tomate

**Media mañana y/o media tarde**

Plátano con almendras (o mantequilla de almendras)

Arepa con hummus y pepino

Yogur de soja con nueces, manzana y canela

Batido de bebida de soja, mantequilla de cacahuete y fruta

Magdalenas sin azúcares añadidos

Ensalada de fruta del tiempo

Yogur de soja con almendras y fresas

**COMIDA - ALMUERZO**

Guisantes con tofu y tomate seco  
+  
ensalada verde

Burger de quinoa y lentejas con ensalada verde y almendras

Guiso de garbanzos y calabaza

Wok de brócoli, pimiento, cebolla, con tofu y quinoa

Albóndigas de soja y avena con salsa de champiñones y arroz integral con brócoli

Lasaña tofu-cream

Dhal de lentejas rojas  
+  
espárragos a la plancha

**CENA**

Crema de zanahoria  
+  
falafel con tomate en gajos

Hamburguesa de tofu y garbanzos con verduras al horno

Dip de queso crema vegano, con espinacas y crudités (zanahoria, pepino, pimiento y tomates cherry)

Seitán a la plancha con setas y boniato asado

Socca rellena de aguacate, nueces, tomate y espinacas

Crema de verduras con topping de garbanzos tostados al horno

Coliflor al curry y seitán con ensalada

Arantza Muñoz  
dietista

Arantza Muñoz Hernández – Técnico superior en Dietética - Núm. Colegiada CoptessCV 1551

 **SEMANA  
SIN CARNE**

**#SEMANASINCARNE**

 **proveg**  
international