

MENÚ SEMANAL “EAT MORE PLANTS”

	DESAYUNO	COMIDA	CENA
LUNES	CAFÉ CON BEBIDA DE SOJA TOSTADA DE PAN INTEGRAL CON TOMATE TRITURADO, AGUACATE Y HUMMUS	POKE BOWL <u>CON TOFU</u> , WAKAME, MANGO, ARROZ, AGUACATE Y CEBOLLA ENCURTIDA	<u>PIZZA CASERA CON BASE DE COLIFLOR</u> (<u>PERFECTA PARA AUMENTAR VERDURAS</u>)
MARTES	CAFÉ CON BEBIDA DE SOJA YOGUR DE SOJA CON FRUTOS SECOS, FRUTA, CREMA DE ALMENDRAS, CACAO Y AVENA	<u>LASAÑA DE LENTEJAS Y VERDURAS</u>	TORTILLA CON ESPINACAS PURÉ DE VERDURAS CON PATATA
MIÉRCOLES	TOSTADA CON CREMA DE CACAHUETE Y PLÁTANO CAFÉ CON BEBIDA DE SOJA	<u>NOODLES CON BRÓCOLI Y TOFU</u>	ENSALADA DE GARBANZOS CON AGUACATE, TOMATE CHERRY, BATATA Y HOJAS VERDES
JUEVES	PORRIDGE DE AVENA CON BEBIDA VEGETAL DE AVELLANA CON CACAO, FRUTA POR ENCIMA Y SEMILLAS DE CHÍA CAFÉ CON BEBIDA DE SOJA	<u>CURRY DE LENTEJAS CON ARROZ Y VERDURAS</u>	<u>FAJITAS CON HEURA, SALTEADO DE VERDURAS Y GUACAMOLE</u>
VIERNES	YOGUR DE COCO CON SEMILLAS DE CHÍA, NUECES, FRUTOS ROJOS Y CANELA CAFÉ CON BEBIDA DE SOJA	<u>RISSOTO DE QUINOA, SETAS Y QUESO DE CABRA</u>	<u>BERENJENA RELLENA DE SOJA TEXTURIZADA</u> (<u>RECOMIENDO HIDRATAR LA SOJA EN AGUA+SALSA DE SOJA O CALDO DE VERDURAS</u>)