



# Menú semanal 100% *vegetariano*

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
DESAYUNO	Batido de proteínas de guisante con avena, plátano y espinacas.	Yogur de soja con granola, arándanos y almendras.	Tostadas de pan integral con crema de cacahuete y manzana.	Porridge de avena con frutos rojos y semillas de chía.	Smoothie bowl de plátano, espinacas y proteína de arroz con granola.	Tortitas de avena con frutos del bosque y sirope de arce.	Pan integral con hummus, tomate y semillas de sésamo.
COMIDA	Ensalada de garbanzos con quinoa, aguacate y verduras.	Hamburguesa de lentejas con arroz integral y ensalada de col.	Curry de garbanzos con leche de coco y arroz basmati.	Falafel con tabulé de quinoa y salsa de yogur.	Ensalada de alubias rojas, maíz, tomate y aguacate.	Sopa de miso con tofu y verduras, acompañada de arroz integral.	Bowl con quinoa, tempeh a la plancha, col y zanahoria.
CENA	Tofu a la plancha con batata asada y espárragos.	Frittata de espinacas y champiñones con ensalada de rúcula.	Pasta integral con pesto de aguacate y espinacas.	Guiso de lentejas con verduras y pan integral.	Burrito de frijoles negros con pimientos y guacamole.	Pizza de masa integral con hummus, rúcula y champiñones	Estofado de garbanzos con espinacas y patatas.

