



## MENÚ VEGGIE

Dieta vegana libre de productos de origen animal. Equilibrada nutricionalmente y apta a la dieta Yoguica.

450 Kcal aprox/BANDEJA



### MENÚS DISPONIBLES DEL 19 al 21 de octubre

#### Lunes:

**Almuerzo:** Potaje de berros y garbanzos

**Cena:** Crema Chowder de maíz y mijo con leche de coco

#### Martes:

**Almuerzo:** Moussaka de soja con bechamel de coco y arroz salvaje

**Cena:** Salteado de verduras, tofu y anacardos con quinoa

#### Miércoles:

**Almuerzo:** Pastel de espinacas y tomates secos con mijo y frutos secos

**Cena:** Hamburguesitas de brócolis y zanahoria con batata panadera y verduras a la plancha



## MENÚ VEGGIE XL

Dieta vegana libre de productos de origen animal. Equilibrada nutricionalmente recomendado para persona muy activas y deportistas que necesiten un gran aporte calórico para desarrollar sus rutinas. Rico en hidratos de carbono y proteínas vegetales.

630 Kcal aprox/BANDEJA



### MENÚS DISPONIBLES DEL 19 al 21 de octubre

#### Lunes:

**Almuerzo:** Potaje de berros y garbanzos

**Cena:** Verduras con romesco y quinoa

#### Martes:

**Almuerzo:** Moussaka de soja con bechamel de coco y arroz salvaje

**Cena:** Salteado de verduras, tofu y anacardos con puré de papas

#### Miércoles:

**Almuerzo:** Pastel de espinacas y tomates secos con mijo y frutos secos

**Cena:** Hamburguesitas de brócolis y zanahoria con batata panadera y verduras a la plancha