

Menú



FEBRERO 2019

LUNES	Desayuno	Pudding de chía con kiwi, plátano, coco rallado y trocitos de nueces + vaso de bebida vegetal con café, té, algarroba o cacao
	Comida	Crema de zanahoria con sésamo negro + Coliflor gratinada con queso y trocitos de frutos secos
	Cena	Ensalada de endibias con humus de tomate y semillas de cáñamo + tortilla de alcachofas
MARTES	Desayuno	Yogur con naranja, aguacate, copos de avena y semillas de sésamo + vaso de bebida vegetal con café, té, algarroba o cacao
	Comida	Consomé de verduras + Lentejas con cuscús y verduras
	Cena	Crema de calabaza con semillas de chía + 1 hamburguesa vegetal Biogrà
MIÉRCOLES	Desayuno	Zumo de naranja + tostada de pan integral con tahín tostado , aguacate, queso fresco y 1 cucharadita de semillas de sésamo + café o té
	Comida	Ensalada de escarola, canónigos, cherries y semillas de calabaza + Tortellini de espinacas con salsa de yogur
	Cena	Kale salteado con ajopuerro y sésamo tostado + humus tradicional con dips de zanahoria
JUEVES	Desayuno	Kéfir con copos de avena , aguacate, pera, coco deshidratado , avellanas + vaso de bebida vegetal con café, té, algarroba o cacao
	Comida	Alcachofa al horno + Caldo de verduras con col, arroz integral y judías blancas
	Cena	Bocaditos de champiñones con brócoli, kale y cuscús de espelta <i>Receta en Biogra.eco</i>
VIERNES	Desayuno	Yogur con manzana, plátano, muesli , algarroba y canela + vaso de bebida vegetal con café, té, algarroba o cacao
	Comida	Verduras salteadas con cuscús + Tofu ahumado a la plancha con toque de naranja y cilantro
	Cena	Ensalada de espinacas, mandarina, pipas de calabaza y aceitunas negras + pizza Biogrà

Opciones para media mañana y merienda: 2-3 mandarinas / 1 plátano / 1 puñado de **avellanas tostadas**/ 1 yogur con coco o 30g de **nueces** / **tortitas de arroz o de maíz** / compota de manzana
Opciones de postre: 1 Yogur natural