

Sol Centeno
Alimentación Consciente
618 152 313
@sabrosana

MENÚ vegano

Belén -Ferreirola-Técnica Alexander

Desayunos

PUDDING DE CHÍA CON CREMA DE FRUTA
POURRIDGE DE AVENA CON FRUTA Y FRUTOS SECOS
TOSTADAS DE TOMATE. AGUACATE. ACEITE. LEVADURA DE CERVEZA
INFUSIÓN. TÉ . CAFÉ. BEBIDA VEGETAL

Almuerzos

ENSALADA DE QUINOA Y HUMMUS DE GARBANZO CON CRUDITÉS
CUSCUS DE TRIGO INTEGRAL CON GARBANZOS. VERDURAS. PASAS Y FRUTOS SECOS
ARROZ INTEGRAL 3 DELICIAS CON ALGAS Y TOFU
POTAJE DE LENTEJAS Y ARROZ INTEGRALCON CALABAZA
LASAÑA DE VERDURAS Y SOJA TEXTURIZADA
PAPAS A LO POBRE CON PISTO MANCHEGO
COCIDO ANDALUZ VEGANO

ENSALADAS VARIAS, GAZPACHO O AJOBLANCO
ACOMPaña CADA COMIDA

Postres

TARTA DE COCO Y LIMÓN
KANTÉN DE FRUTAS(AGAR-AGAR)
BROWNI CRUDIVEGANO DE ALGARROPA
BIZCOCHO DE CALABACÍN
MACEDONIA DE FRUTAS
PASTEL DE POLENTA Y MANZANAS/PERAS



Sol Centeno
Alimentación Consciente
618 152 313

MENÚ *vegano*

Belén -Ferreirola-Técnica Alexander

Cenas

CREMA DE PUERRO Y MANZANA CON VERDURAS AL HORNO
ESPAGUETTIS CON PESTO Y CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESAS DE LENTEJAS
PASTEL DE POLENTA CON VERDURAS Y TZATSIKI DE PEPINO
TORTILLA VEGANA DE CALABACÍN Y CEBOLLA CON PATE VEGETAL
ENSALADA DE PIMIENTOS ASADOS

PATÉS VEGETALES Y CRUDITÉS
ACOMPañAN CADA CENA

Postres

ARROZ CON LECHE Y FRUTAS VEGANO
NATILLAS DE ALGARROBA
MANZANAS ASADAS CON CREMA DULCE DE TAHÍN
CREPES DE SARRACENO CON COMPOTA DE CALABAZA
FRUTA DE TEMPORADA

Los ingredientes pueden cambiar
según disponibilidad de mercado