

RETIRO

CENA Jueves 25

Crema de espinacas (bubango, puerro, brócoli, papa) con picatostes.

Tacos de maíz, con eura salteada (puerro, pimiento, col y zuchini), cebolla encurtida, guacamole y pico de gallo.

Macedonia de fruta (manzana, pera, papaya, piña y naranja).

DESAYUNO Viernes 26

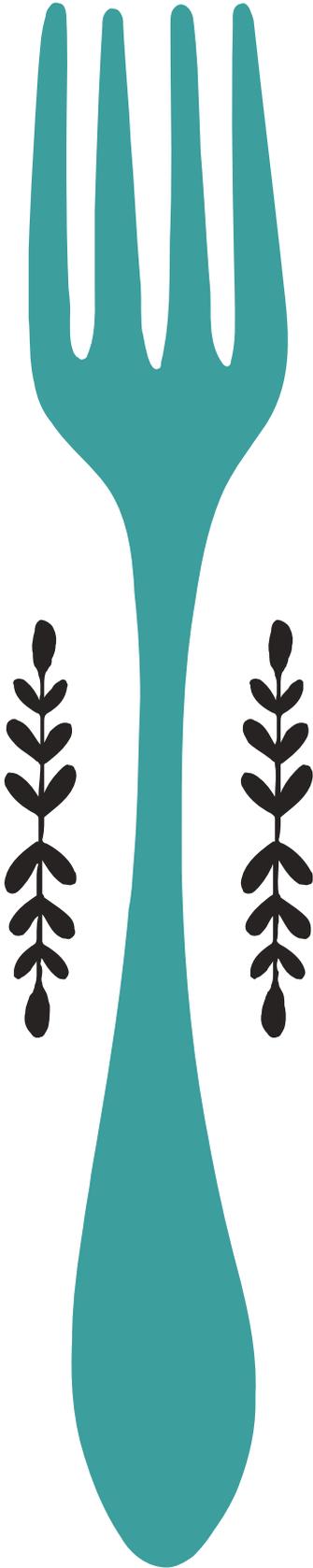
Tostadas de pan masa madre (centeno con girasol, espelta y kamut) con crema de zanahoria (zanahoria, tahín, limón, comino, sal, aceite, miel), crema de pimientos (pimientos, tahín, limón, nueces, aceite, pimentón).

Tomate aliñados con pepino, aguacate, rúcula y queso crema de anacardos).

Yogur vegetal con semillas de chía, frutos rojos (arándanos, frambuesas y fresas) granola y miel.

Zumo de naranja y papaya.





ALMUERZO Viernes 26

Ensalada de cuscús con pasas, zanahoria, tomate, manzana, millo y vinagreta de lentejas (lenteja, cebolla, pimiento rojo y verde, sal, aceite y vinagre de manzana).

Lasaña de verduras (calabacín, berenjena, batata y calabaza con seitán y salsa de tomate con albahaca (tomate, zanahoria, manzana, puerro).

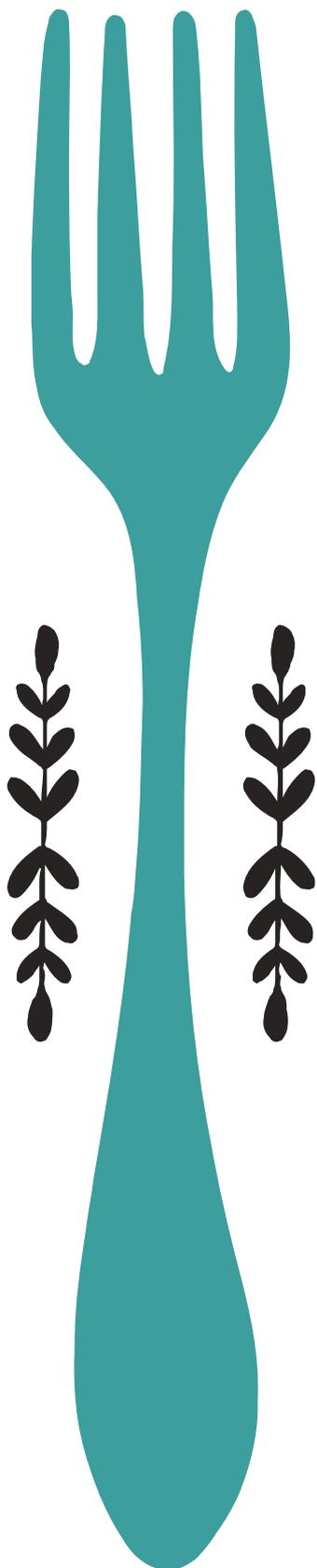
Fruta de temporada.

CENA Viernes 26

Sopa de quinoa con vegetales. (zanahoria, puerro, calabacín, batata, apio).

Burritos de falafel (garbanzos, puerro, calabacín, perejil, cilantro, comino, canela), con humus de beterrada (garbanzos, tahín, limón, aceite, comino), col roja, pepino, zanahoria, rúcula y raita (yogur vegetal, cilantro, comino, pimienta, limón, aceite, jalapeños, mostaza, jengibre).

Fruta de temporada.



DESAYUNO Sábado 27

Porridge (avena hervida con bebida de avena) acompañado de plátano, chocolate negro, granola y crema de cacahuete.

Tostadas de pan de masa madre (centeno con girasol, espelta y kamut) con AOVE.

Ratatouille (berenjena, calabacín y tomate al horno) con queso de cabra vegano bañado con pistacho y almendra.

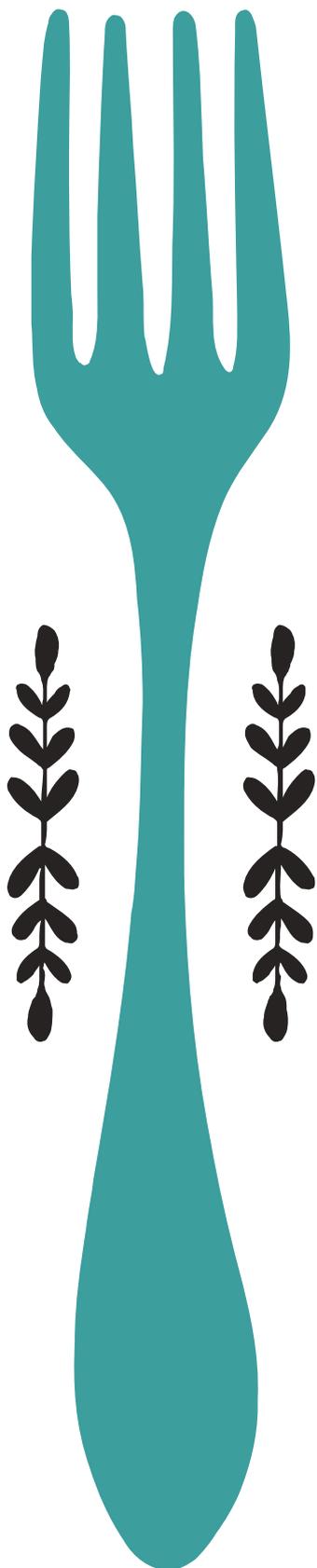
Zumo de beterrada, manzana, zanahoria.

ALMUERZO Sábado 27

Gazpacho de mango (tomate, mango, pepino, cebolla, vinagre, sal).

Poke de tofu marinado con judía roja, trigo sarraceno, vegetales (col roja, pepino, zucchini, zanahoria, aguacate), wakame (algas) y salsa ponzu (salsa de soja, jengibre, ajo, vinagre de arroz y miel), cilantro y semillas de sésamo tostadas.

Fruta de temporada.



CENA Sábado 27

Crema de calabaza y zanahoria. (puerro, calabaza, batata, zanahoria, leche de coco y curry) acompañado con semillas (calabaza, girasol, lino y sésamo).

Espaguetis de arroz con pesto, tomate Cherry, brócoli, almendras tostadas y rúcula.

Fruta de temporada.

DESAYUNO Domingo 28

Tortitas de avena y plátano con crema de cacahuete, Nutella casera (avellanas, chocolate 70%, AOVE y sal), mermelada de fresa, fruta fresca y miel.

Tostadas de pan de masa madre (centeno con girasol, espelta y kamut) con aguacate.

Revuelto de tofu con champiñones, puerro, tomate y pesto de pistacho.

Zumo de espinacas, pera, limón y jengibre.

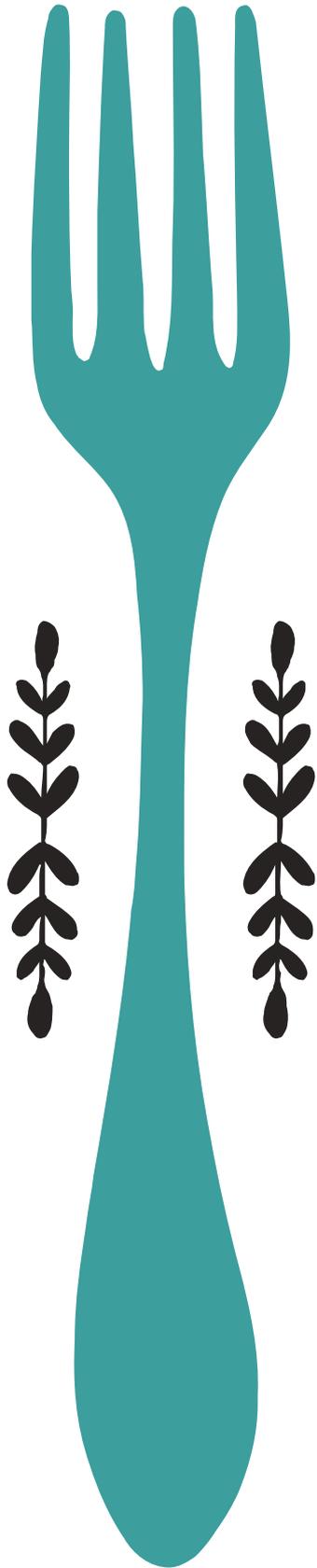


ALMUERZO Domingo 28

Ensalada de lechuga, rúcula, col roja, tomate Cherry, aguacate, zanahoria, pasas, nueces, semillas (calabaza, girasol, lino y sésamo) con parmesano vegano y vinagreta de mastaza y miel.

Dahl de lenteja roja (puerro, zanahoria, zuchini y col con leche de coco y curry) con arroz basmati integral salteado con almendras tostadas, orejones y pasas) y tofu frito (empanado con harina de arroz y maicena).

Mango lassi (Crema de mango con yogur vegetal, cardamomo, canela, limón y miel).



MESA CAFÉ

Café natural y descafeinado.

Bebida de avena.

Bebida de almendra.

Infusiones variadas.

Agua aromatizada con hierbabuena y limón.

Azúcar, panela y miel.

MESA FRUTA

Sandía.

Melón.

Papaya.

Ciruelas.

Mangas.

Plátanos.

Manzana.

Dátiles, frutos secos y chocolate negro.