

RETIRO

CENA jueves 17

Crema de calabaza, zanahoria, batata y puerro con leche de coco y curry.

Crepes rellenas de eura con champiñones, espinacas, zanahoria, zuchini, pasas y piñones, gratinados con salsa de tomate.

Bolitas de cacao, dátiles y avellanas.

DESAYUNO viernes 18

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

Hummus de garbanzos con pimentón, AOVE y bastoncitos de zanahoria, pepino y apio.

Tomates aliñados con pepino, aguacate, rúcula y mantequilla de zanahoria.

Smoothie de acaí y plátano con granola.





ALMUERZO viernes 18

Ensalada de la huerta (lechuga, rúcula, cebolla roja, pepino, pimiento, zanahoria, col, tomate) con semillas y vinagreta de miel y mostaza.

Curry de garbanzos con verduras.

Arroz basmati integral con pasas y almendras tostadas.

Fruta de temporada.

CENA viernes 18

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

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

Pudín de chía con miel y granola.



DESAYUNO sábado 19

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

Paté de pimientos de piquillo con judías salteadas.

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

Batido de mango y maracuyá con bebida de coco y arroz.

ALMUERZO sábado 19

Salmorejo sin gluten con manzana y aguacate.

Albóndigas de lentejas y zanahoria en salsa de tomate casera.

Arroz 3 delicias (puerro, zanahoria y millo).

Champiñones y zuchini al ajillo.

Fruta de temporada.



CENA sábado 19

Potaje de acelgas con judías rojas y piña.

Calabacín relleno de tofu marinado y verduritas gratinado con bechamel de coliflor.

Compota de manzana con canela.

DESAYUNO Domingo 20

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



ALMUERZO Domingo 28

Gazpacho con vegetales.

Hummus de beterrada con crúdites.

Brocheta de tomate Cherry y bolitas de queso vegano con pesto.

Croquetas de zanahoria y piñones.

Croquetas de espinacas y calabaza con pasas.

Tacos de maíz con tabule y falafel.

Raviolis de pera con salsa romesco.

Cupcakes de zanahoria y coco.

Brownie de chocolate.



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

Papaya.

Pera.

Kiwi.

Mangas.

Plátanos.

Manzana.

Dátiles, frutos secos y chocolate negro.