

MENÚ SEMANAL VEGANO



LA COCINA VEGANA DE MARTA

DESAYUNOS Y MERIENDAS

Es tiempo de manzanas, ideales a cualquier momento del día, pero también de peras y kiwis, que puede añadirse fácilmente a muchas preparaciones ideales para empezar el día. También es momento de retomar las infusiones, los téis calientes y los lattes.

- Crepes de espelta con peras, higos secos y piñones
[Ver receta aquí](#)
- Porridge de avena con pera y canela
- Yogur con compota de membrillo
- Tostada con hummus y brotes de cebolla
- Tarta vegana de manzana
[Ver receta aquí](#)
- Arroz integral con leche de coco y kiwi.

DÍA 1

COMIDA

Lentejas pardinas con picadillo de verduras

[Ver receta aquí](#)

CENA

Vichyssoise, sopa fría de patatas y puerros con semillas de cáñamo

[Ver receta aquí](#)

DÍA 2

COMIDA

Curry de garbanzos, brócoli y arroz con crema de coco

CENA

Consomé de tofu y algas wakame

[Ver receta aquí](#)

DÍA 3

COMIDA

• Ensalada de acelgas
[Ver receta aquí](#)

• Estofado de seitán con boniato e higos

CENA

Brocheta de tofu con cúrcuma y sésamo

[Ver receta aquí](#)

DÍA 4

COMIDA

• Ensalada verde con granada y manzana

• Espirales de garbanzos con champiñones, berenjena y perejil

CENA

Sopa de alubias con kale y pesto de pistacho

[Ver receta aquí](#)

DÍA 5

COMIDA

• Ensalada de kale con pera

• Hamburguesa vegana con patatas al horno y parrillada de verduras

CENA

Buddha bowl de quinoa, espinacas y hummus de calabaza

[Ver receta aquí](#)

DÍA 6

COMIDA

• Coliflor al horno

• Paella de verduras con proteína de guisante texturizado

CENA

Pimientos y berenjenas asados con tofu al horno

DÍA 7

COMIDA

• Ensalada de endibias, manzana y nueces

• Boniatos al horno con boloñesa de soja

CENA

Crema de calabaza, manzana y tempeh

[Ver receta aquí](#)