

	INGREDIENTES		
ALMUERZO / CENA	VERDULERÍA / BIO	SUPERMERCADO	OTRO
Milanesas calabacín con puré de papas	Calabacin, papas	Panko, harina de garbanzos (o similar), leche o nata, manteca	
Hamburguesa veggie completa	Hamburguesas, tomate, lechuga, palta, hongos	Pan, queso	
Milanesas berenjenas con ensalada verde y burrata con salsa	Berenjenas, lechuga o espinaca, cherrys	Panko, harina de garbanzos (o similar), burrata	Frutos secos
Risotto de hongos	Arroz, hongos	Queso rallar, manteca	Condimentos
Verduras grilladas con hummus y gyosas	Calabacín, espárragos, hongos, berenjena, zanahoria, cebolla, morrón, garbanzos o lentejas naranjas, limón	Gyosas, aceite oliva	
Tacos con salteado de verduras, legumbres y arroz	Calabacín, espárragos, hongos, berenjena, zanahoria, cebolla, morrón, alubias y arroz basmati	Rapiditas o harina de trigo	Hummus y frutos secos
Pizzas	Cebolla, hongos, tomate	Salsa de tomate, queso rallar, harina de trigo	
Arroz con albóndigas	Arroz basmati, albóndigas	Salsa de tomate	Frutos secos
Pastel de papas	Papas	Queso rallar	Soja texturizada o carne picada vegetal
Milhojas de papas con brócoli y espárragos	Papas, brócoli, espárragos	Nata, queso rallar	
Parmellana de berenjena y tomate con legumbres	Berenjena, tomate, lentejas o alubias	Salsa de tomate, queso rallar y mozzarella	Frutos Secos
Tofu empanado con rodajas de papas y boniato	Tofu, papas, boniato	Panko, harina de garbanzo (o similar)	
Croquetas con Hummus, rollitos primavera y tequeños	Garbanzos o lentejas naranjas, limón	Croquetas, rollitos primavera y tequeños	
Salteado de verduras con arroz	Calabacín, espárragos, hongos, berenjena, zanahoria, cebolla, morrón y arroz basmati		Frutos secos
Fetuccini con falsa bolognesa		Salsa de tomate, Fetuccini	Soja texturizada o picada vegetal
Spaguetis con crema y verduritas	Calabacín, hongos, zanahoria	Nata, Spaguetis	Frutos secos
Pastas con pesto casero	Albahaca, ajo	Aceite de oliva, pastas	Nueces, frutos secos