



MENÚ VEGETARIANO POST FIESTAS made by Judit Lemons -

	DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
DESAYUNO	Me levanté demasiado tarde y directamente comí.	Un café con leche de avena chocolate negro +85%, nueces y 3 mandarinas	Un café con leche de avena chocolate negro +85%, orejones y 2 mandarinas	Un café con leche de avena y un bocadillo de pan de espelta con tomate y queso	Un café con leche de avena chocolate negro +85%, nueces y 3 mandarinas	Un café con leche de avena chocolate negro +85%, nueces	Puding de chía con canela y manzana. Un zumo de naranja y un café.
COMIDA	Crema de calabacín y verduritas a la plancha con patatas gratinadas al horno	Lentejas con cebolla y manzana salteadas	Sobras de la cena anterior: una crep con el salteado, un poco de humus y añadir salsa de tomate en crudo: triturar 2 tomates, una cebolla y opcionalmente un ajo y/o una guindilla	Huevos revueltos en variado de setas con cebolla salteada y ensalada de aguacate y tomate.	Restaurante con los compañeros de la oficina: Gazpacho, espaguetis al pesto y verduras a la brasa	SUPERhamburguesa de legumbres	De rebajas con mamá picamos unas bravas, unas gyozas veganas, unas chips de kale y un cheesecake de arándanos.
CENA	Pan con salsa de tomate y cebolla y tortilla con ajo negro	Cena de despedida de mi compañera de piso y mejor amiga: chips de cebolla y boniato, hummus de berenjena, tabla de quesos, creps de harina de espelta casera y salteado de cebolla, pimientos y setas.	Pasta con gorgonzola, pera y nueces	Garbanzos revueltos en salsa picante hecha para el tupper de ayer	Pan con tomate, aceite picante, pimientos escalibados y cebolla cruda. De postre un trozo de gorgonzola combinado con una zanahoria.	Tapeo variado celebrando el cumpleaños de un amigo: ensalada de tomate y olivada, humus variado, patatas bravas...	Chef Judit Cocina para la Elite: el grupo de los amigos de Telecos de la universidad: <ul style="list-style-type: none"> · Baos de salteado de tiras de tofu, pimiento verde y rojo, cebolla, calabacín y zanahoria. · Humus de garbanzos tradicional. · Pizzas en pan de payés con salsa de tomate rápida y cruda, queso mozzarella, orégano y setas. · Guacamole con tostas de pan de espelta.