

TALLERES PRÁCTICOS



17 DE OCTUBRE

MENÚ COMPLETO EN TU FIAMBREIRA. ¡CUÍDATE!

- ♥ **CALDO REVITALIZANTE**
- ♥ **SUSHIS VEGETARIANOS**
- ♥ **HAMBURGUESAS DE LENTEJAS BELUGA CON SEMILLAS**
- ♥ **CRUJIENTE DE VERDURAS DULCES**
- ♥ **ENSALADA TIBIA MULTICOLOR CON MAYONESA DE TOFU**
- ♥ **TRUFAS DE ALGARROBA**

14 DE NOVIEMBRE

CENAS RÁPIDAS, DELICIOSAS Y RELAJANTES

- ♥ **CREMA DE BONIATO**
- ♥ **PASTA CON SALSA BOLOÑESA CON TEMPEH**
- ♥ **PIZZA AL PESTO CON VERDURAS Y TOFU**
- ♥ **PATE DE REMOLACHA CON CRUDITES**
- ♥ **WOK RAPIDO DE VERDURAS CON SEMILLAS DE CALABAZA**
- ♥ **COMPOTA DULCE DE FRUTAS A LA CANELA**

12 DICIEMBRE **BUFFET FESTIVO NAVIDEÑO**

ENTRANTES

- ♥ **Barquitas de endivias rellenas de crema de tofu y nueces**
- ♥ **Pinchitos de seitan braseado y verduras con dip de pimiento rojo**
- ♥ **Rollitos THAI de verduras con salsa de cacahuete**

PLATOS PRINCIPALES

- ♥ **LASAÑA DE CASTAÑAS y PIÑONES.**
- ♥ **ENSALADA TIBIA MULTICOLOR CON ALIÑO DE CÍTRICOS**
- ♥ **VERDURAS DULCES CARAMELIZADAS AL HORNO**

POSTRES

- ♥ **Crème brulée**
- ♥ **Turrón navideño**
- ♥ **Peras rellenas de mazapán con salsa especiada de algarroba.**

23 DE ENERO **COMO UTILIZAR LAS PROTEINAS VEGETALES DE FORMA CREATIVA Y NUTRITIVA**

- ♥ **COCIDO DE ALUBIAS PINTAS A LA ABUELA**
- ♥ **PASTEL DE LEGUMBRES**
- ♥ **QUICHE DE CALABAZA, BONIATOS Y NUECES**
- ♥ **SEITAN BRASEADO CON VERDURAS Y PESTO DE ALMENDRAS**
- ♥ **TEMPEH ENCEBOLLADO**
- ♥ **QUESO DE TOFU**

13 DE FEBRERO **COCINA SANA SIN GLUTEN, SIN LÁCTEOS Y SIN AZUCAR**

- ♥ **PURE DE MIJO AL GRATEN**
- ♥ **VERDURAS A LA PLANCHA CON SALSA DE AGUACATE**
- ♥ **CROQUETAS DE TEMPEH**
- ♥ **PATE DE TOFU Y ALGAS CON CREPES DE TRIGO SARRACENO**
- ♥ **ENSALADA TIBIA DE VERDURAS CON ALIÑO AGRIDULCE**
- ♥ **TARTA DE BONIATO Y ALGARROBA**
- ♥ **PAN CASERO DE TRIGO SARRACENO A LAS FINAS HIERBAS**

20 DE MARZO

DESAYUNOS ENERGÉTICOS, PATES Y TENTEMPYES

- ♥ CREMA DE ARROZ Y MIJO A LA CANELA
- ♥ PATE DE OLIVAS
- ♥ PATE DE LENTEJAS
- ♥ PATE DE AGUACATE
- ♥ CREPE DE TRIGO SARRACENO CON PATE DE CHAMPIÑONES Y CRUJIENTE DE SEITAN BRASEADO
- ♥ PITTA INTEGRAL CON FALAFEL DE GARBANZOS

24 DE ABRIL

MERIENDAS Y POSTRES DELICIOSOS Y SALUDABLES

- ♥ CHEESE CAKE
- ♥ TARTA DE MANZANA
- ♥ GALLETAS DE ALMENDRAS Y LIMON
- ♥ TARRINA DE CREMA DULCE (CREMA CATALANA)
- ♥ FLAN DE FRESAS
- ♥ PERAS CON SALSA DE ALGARROBA A LA NARANJA

15 DE MAYO

COCINA CREATIVA VERANIEGA

- ♥ GAZPACHO DE REMOLACHA
- ♥ ENSALADA VERANIEGA CON ALIOLI DE PIÑONES
- ♥ ESPAGUETIS A LA ALBAHACA
- ♥ TORTILLA CAMPESTRE DE LENTEJAS CORAL
- ♥ TARTAR DE ALGAS, AGUACATE, PEPINO Y RABANITOS
- ♥ COPA DE FRUTA MACERADA CON NATILLAS
- ♥ BATIDO VERANIEGO