

# MENÚ DEL DÍA SÁBADO

Incluye primer y segundo plato, postre, pan y jarra de agua vitalizada. **16,50 e.**

## ENTRANTES

### 🍷 Crema de zanahoria y remolacha con enebro. 🌱

Zanahoria, remolacha, cebolla, puerro, bayas de enebro, raíz de hinojo y aceite de oliva.

### 🍷 Ensalada de berenjena con verduras y vinagreta de sésamo. 🌱

Hojas verdes, berenjena, brócoli, calabacín, rabanito, nueces, brotes de soja, sésamo, aceite de sésamo, vinagre de manzana, aceite de oliva y germinados finos.

### 🍷 Sancocho de lentejas con acelga. 🌱

Lentejas verdes, cebolla, puerro, zanahoria, tomate, maíz dulce, plátano, perejil, ajo, pimentón dulce, acelga, cilantro y aceite de oliva.

## PRINCIPALES

### 🍷 Calabacín relleno de humus con algas y crema de cebollino. 🌱

Calabacín, garbanzo, ajo, tahine, limón, cominos, alga hiziki, alga wakame, nori, leche de soja, cebollino, rúcula, aceite de oliva y semillas amapola.

### 🍷 Espagueti con salsa de mostaza a la naranja. 🌱

Espagueti, cebolla, champiñones, mostaza, naranja, ketchup, cussine de soja y aceite de oliva.

### 🍷 Tofu marinado a nuestro gusto con yuca cocida y ali oli vegetal. 🌱

Tofu, ajo, limón, achiote, vinagre de manzana, aceite de oliva, lima, kéfir, yuca, leche de soja, perejil y hojas verdes.

## MENÚ EQUILIBRADO Combinado de varios platos del menú.

**17,90e.**

Incluye postre menú, pan y jarra de agua vitalizada.

### 🍷 Crema de zanahoria y remolacha con enebro. 🌱

### 🍷 Ensalada de berenjena con verduras y vinagreta de sésamo. 🌱

### 🍷 Espagueti con salsa de mostaza a la naranja. 🌱

### 🍷 Tofu marinado a nuestro gusto con yuca cocida y ali oli vegetal. 🌱

# MENÚ DEL DÍA DOMINGO

Incluye primer y segundo plato, postre, pan y jarra de agua vitalizada.

16,50 e.

## ENTRANTES

### Crema de acelga con almendra. 🌱

Acelga, cebolla, puerro, apio, nabo, alga kombu, almendra y aceite de oliva.

### Tabulé de cous cous con verdura asada. 🌱

Cous cous integral, curry de madrás, canela, aceite de oliva, berenjena, pimiento rojo, pimiento verde, zanahoria, uvas pasas, semillas de sésamo y germinados finos.

### Sopa de verduras con alubias. 🌱

Cebolla, apio, puerro, zanahoria, maíz dulce, nabo, alubias, aceite de oliva, calabacín, coliflor, ajo, pimentón dulce y curry de madrás.

## PRINCIPALES

### Canelones de calabaza con queso de cabra gratinado con bechamel de parmesano.

Pasta integral, calabaza, queso de cabra, tomate seco, leche, maicena, mantequilla, nuez moscada, parmesano y aceite de oliva.

Servido con salsa de tomate de la casa.

### Parrillada de verduras al ajo y perejil con salsa tártara. 🌱

Berenjena, calabacín, setas de cardo, tomate, espárragos trigueros, pimiento verde, ajo, perejil, leche de soja, alcaparra, pepinillo y aceite de oliva.

### Filetes de seitán a la plancha, pudin de coliflor y salsa de azukis. 🌱

Seitán, jengibre, aceite de oliva, romero, coliflor, huevo, leche, aceite de oliva, azuki, levadura de cerveza y limón.

## MENÚ EQUILIBRADO Combinado de varios platos del menú.

17,90 e.

Incluye postre menú, pan y jarra de agua vitalizada.


### Crema de acelga con almendra. 🌱


### Tabulé de cous cous con verdura asada. 🌱

### Canelones de calabaza con queso de cabra gratinado y bechamel de parmesano.

### Filetes de seitán a la plancha, pudin de coliflor y salsa de azukis. 🌱

Todos los precios incluyen IVA

 Plato vegano.

 Plato crudivegano.

# POSTRES MENÚ DEL DÍA

## ***EL POSTRE LÍQUIDO DEL DÍA***

☛ **Yogur vegano de arándanos al limón con miel.**

Yogur natural, limón, arándanos, miel y semillas de chía.

## ***EL POSTRE DIETÉTICO DEL DÍA***

☛ **Compota de calabaza con amasake de mijo y muesli integral.** 🌱

Calabaza, sirope de maíz, anís, canela, amasake de mijo y muesli.

## ***EL POSTRE DE CUCHARA DEL DÍA***

☛ **Delicia de bombón de chocolate.**

Harina, huevo, levadura, cacao, fructosa, chocolate, nata y fideos de chocolate.

## ***EL POSTRE DE LA CARTA***

☛ **Bavarois de almendra y frutos rojos.** 🌱

Nata de soja, frutos rojos, agar-agar, leche de almendra, puré de almendra y fructosa.

**LA TARTA DEL DÍA** (Suplemento de 2,00 e).

☛ **Tarta vegana de piña caramelizada.** 🌱

Masa vegana, piña, fructosa y harina de almendra.

**BEBIDAS DEL MENÚ:** (Suplemento de 1,50 e.)

**Refrescos biológicos:** naranja, limón, cola, cola sin azúcar, ginger-ale y tónica.

**Vino blanco:** Mureda (d.o. Ciudad Real).

**Vino tinto:** Mureda (d.o. Ciudad Real).

**Cerveza San Miguel Eco.**