

# MENÚ DEL DÍA – LUNES

- El menú es abierto. Puedes componerlo a tu gusto pidiendo los platos que quieras.
- El consumo mínimo por comensal debe ser de 7,50e.
- Todos los menús incluyen jarra de agua vitalizada y pan.

Te proponemos unos ejemplos:

Entrante A + Principal A + Postre del menú = 10,90e.

Entrante B + Principal B + Postre del menú = 17,90e.

Principal B + Postre del menú = 12,00e.

## **ENTRANTES (tipo A): 2,90e.**

### **👁️ Crema de achicoria con algas y calabacín. 🌱**

Achicoria, cebolla, puerro, wakame, nori, calabacín, apio, nabo y aceite de oliva.

### **👁️ Tabulé de cous cous con verdura asada y espinaca con salsa vegana de yogur. 🌱**

Cous cous integral, berenjena, zanahoria, uvas pasas, tomate, olivas, espinaca, limón, eneldo, yogur de soja, germinados finos y aceite de oliva.

### **👁️ Lentejas estofadas con calabaza y huevo de corral.**

Lentejas verdes, cebolla, puerro, tomate, calabaza, huevo de corral, aceite de oliva, ñora, ajo, pimentón dulce y aceite de oliva.

## **ENTRANTES (tipo B): 5,90e.**

### **👁️ Baganush con pan de pita y crudités de verduras. 🌱**

Berenjena, ajo, limón, tahine, aceite de oliva, pan de pita, zanahoria, apio, calabacín, pimentón dulce y semillas de sésamo.

### **👁️ Pastelito de acelga con queso feta y salsa de yogur.**

Pasta katyffi, acelga, ajo, perejil, queso feta, aceite de oliva, yogur natural, limón, pepino, hojas verdes y germinados finos.

### **👁️ Trocitos de polenta frita sobre coulis de tomate y rúcula. 🌱**

Polenta, leche de soja, tomillo, margarina, cúrcuma, passata, ajo, albahaca, fructosa, canela, rúcula y queso de soja rallado.

# MENÚ DEL DÍA – LUNES

## PRINCIPALES (tipo A): 6,00e.

☛ **Buñuelos de zanahoria con polenta y queso de cabra salteados con champiñones, cebolleta y salsa yakitori.**

Zanahoria, queso de cabra, polenta, leche, mantequilla, cúrcuma, champiñones, cebolleta, salsa yakitori y sésamo.

☛ **Asado de verduras con salsa tártara y patatas asadas al eneldo.** 🌱

Pimiento rojo, pimiento verde, cebolleta, berenjena, calabacín, setas de cardo, ajo, tomillo, vinagre de manzana, pimentón dulce, aceite de oliva, patata, eneldo, leche de soja, alcaparra y pepinillo.

☛ **Tempeh salteado con verduras sobre arroz nerone con coco.** 🌱

Tempeh, apio, zanahoria, calabacín, cebolla roja, brotes de soja, salsa de soja, arroz nerone, leche de coco, coco rallado y aceite de oliva.

## PRINCIPALES (tipo B): 10,00e.

☛ **Seitán salteado en salsa de pimientos, sobre timbal de quinoa.** 🌱

Seitán, cebolla, nata de soja, piquillos, aceite de oliva, quinoa, zanahoria, calabacín y judías verdes.

☛ **Wanton crujiente con duxelle de setas y pesto de anacardos.** 🌱

Wanton, cebolla, setas variadas, espinaca, anacardos, albahaca, ajo, aceite de oliva y germinados finos.

☛ **Sorrentinos rellenos de pisto de berenjena y queso de cabra, sobre chutney de tomate.**

Harina integral, huevo, aceite de oliva, berenjena, cebolla, tomate, queso de cabra, rúcula, fructosa, pipas de calabaza, canela, curry y rúcula.

## MENÚ EQUILIBRADO: 12,50e.

Combinado de varios platos del menú. Incluye postre del menú y jarra de agua vitalizada.

☛ **Crema de achicoria con algas y calabacín.** 🌱

☛ **Tabulé de cous cous con verdura asada, espinaca y salsa vegana de yogur.** 🌱

☛ **Buñuelos de zanahoria con polenta y queso de cabra salteados con champiñones, cebolleta y salsa yakitori.**

☛ **Tempeh salteado con verduras sobre arroz nerone con coco.** 🌱

# MENÚ DEL DÍA – LUNES

## POSTRES MENÚ: 2,00e.

 **Yogur vegano de mango con lemon grass y jengibre.** 


Yogur natural de soja, mango, sirope de agave, lemon grass, jengibre y semillas de amapola.

 **Calabaza asada con amazake de mijo.** 

Calabaza, anís estrellado, canela, azúcar integral, amazake de mijo y semillas de calabaza.

 **Mousse de queso con frutos rojos.**

Nata, queso cremete, fructosa y frutos rojos.

 **Brownie vegano con chocolate.** 

Harina, azúcar integral, impulsor, cacao polvo, chocolate, margarina, vainilla, nueces y crema de soja.

## TARTAS CASERAS

**3,70e./porción**



 **Tarta de espelta con mantequilla de avellana y mermelada de piña.**

Biscocho espelta, huevo, aceite vegetal, mantequilla, avellana, mermelada de piña, agar-agar, glucosa y fructosa.

 **Tarta de chocolate y avellanas.**

**3,80e./porción**

Harina, huevo, fructosa, cacao, mantequilla, puré de avellana, chocolate, nata y amaretto.

 **Tarta de zanahoria con almendra y uvas pasas.** 

**3,70e./porción**

Masa vegana, zanahoria, harina de almendra, fructosa, canela, clavo dulce, limón, vainilla y uvas pasas.

 **Tarta de queso con confitura de arándanos**

**3,70e./porción**

Galleta integral, mantequilla, queso crema, huevo, leche, fructosa y confitura de arándanos.

## 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.**

Todos los precios incluyen IVA

 Plato vegano.

 Plato crudivegano.

# MENÚ DEL DÍA – MARTES

- El menú es abierto. Puedes componerlo a tu gusto pidiendo los platos que quieras.
- El consumo mínimo por comensal debe ser de 7,50e.
- Todos los menús incluyen jarra de agua vitalizada y pan.

Te proponemos unos ejemplos:

Entrante A + Principal A + Postre del menú = 10,90e.

Entrante B + Principal B + Postre del menú = 17,90e.

Principal B + Postre del menú = 12,00e.

## **ENTRANTES (tipo A): 2,90e.**

### **Crema de repollo con almendra y boletus.**

Repollo, almendra, boletus, kombu, cebolla, puerro, apio, nabo y aceite de oliva.

### **Ensalada de espinaca y rúcula con pera, nueces y queso fresco.**

Espinaca, rúcula, pera, nueces, cebolleta, queso de burgos, tomates cherry, apio y germinados finos.

### **Alubias blancas estofadas con algas y verduras.**

Alubias blancas, cebolla, puerro, zanahoria, alga hiziki, alga wakame, tomate, coliflor, nabo, ñora, ajo, curry de madrás, jengibre y aceite de oliva.

## **ENTRANTES (tipo B): 5,90e.**

### **Baganush con pan de pita y crudités de verduras.**

Berenjena, ajo, limón, tahine, aceite de oliva, pan de pita, zanahoria, apio, calabacín, pimentón dulce y semillas de sésamo.

### **Pastelito de acelga con queso feta y salsa de yogur.**

Pasta katyffi, acelga, ajo, perejil, queso feta, aceite de oliva, yogur natural, limón, pepino, hojas verdes y germinados finos.

### **Trocitos de polenta frita sobre coulis de tomate y rúcula.**

Polenta, leche de soja, tomillo, margarina, cúrcuma, passata, ajo, albahaca, fructosa, canela, rúcula y queso de soja rallado.

# MENÚ DEL DÍA – MARTES

## PRINCIPALES (tipo A): 6,00e.

### **Pasta kamut con champiñones, cebolleta en salsa Nori.**

Pasta de kamut, champiñones, cebolleta, leche de coco, alga nori, semillas de amapola y aceite de oliva.

### **Brócoli a la parmesana.**

Brócoli, leche, mantequilla, nuez moscada, parmesano, maicena, tomate passata, albahaca y hojas verdes.

### **Brochetas de tofu marinado con crujiente de kataiffy.**

Tofu, ajo, perejil, vinagre de manzana, limón, achiote, pasta kataiffy, cebolla roja, pimiento rojo, perejil, aceite de oliva y patatín.

## PRINCIPALES (tipo B): 10,00e.

### **Seitán salteado en salsa de pimientos, sobre timbal de quinoa.**

Seitán, cebolla, nata de soja, piquillos, aceite de oliva, quinoa, zanahoria, calabacín y judías verdes.

### **Wanton crujiente con duxelle de setas y pesto de anacardos.**

Wanton, cebolla, setas variadas, espinaca, anacardos, albahaca, ajo, aceite de oliva y germinados finos.

### **Sorrentinos rellenos de pisto de berenjena y queso de cabra, sobre chutney de tomate.**

Harina integral, huevo, aceite de oliva, berenjena, cebolla, tomate, queso de cabra, rúcula, fructosa, pipas de calabaza, canela, curry y rúcula.

## MENÚ EQUILIBRADO: 12,50e.

Combinado de varios platos del menú. Incluye postre del menú y jarra de agua vitalizada.

### **Crema de repollo con almendra y boletus.**

### **Ensalada de espinaca y rúcula con pera, nueces y queso fresco.**

### **Brócoli a la parmesana.**

### **Brochetas de tofu marinado con crujiente de kataiffy.**

# MENÚ DEL DÍA – MARTES

## POSTRES MENÚ: 2,00e.

### **Gachas de avena con azúcar integral.**

Leche, avena, canela, anís estrellado y azúcar integral.

### **Macedonia de frutas de temporada.**

### **Verrine de zanahoria caramelizada.**

Zanahoria, anís estrellado, amaretto, fructosa, leche de soja, vainilla, harina de maíz, nata y muesli integral.

### **Bizcocho sin gluten de yogur al limón.**

Harina de teff, yogur natural, huevo, aceite vegetal, fructosa, lim

## TARTAS CASERAS

**3,70e./porción**

### **Tarta vegana de mousse de coco y ganaché de chocolate.**

Harina, aceite vegetal, yogur de soja, fructosa, nata de soja, leche de coco, chocolate y agar-agar.

### **Tarta de chocolate y avellanas.**

**3,80e./porción**

Harina, huevo, fructosa, cacao, mantequilla, puré de avellana, chocolate, nata y amaretto.

### **Tarta de zanahoria con almendra y uvas pasas.**

**3,70e./porción**

Masa vegana, zanahoria, harina de almendra, fructosa, canela, clavo dulce, limón, vainilla y uvas pasas.

### **Tarta de queso con confitura de arándanos**

**3,70e./porción**

Galleta integral, mantequilla, queso crema, huevo, leche, fructosa y confitura de arándanos.

## 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.**

Todos los precios incluyen IVA

 Plato vegano.  
 Plato crudivegano.

# MENÚ DEL DÍA – MIÉRCOLES

- El menú es abierto. Puedes componerlo a tu gusto pidiendo los platos que quieras.
- El consumo mínimo por comensal debe ser de 7,50e.
- Todos los menús incluyen jarra de agua vitalizada y pan.

Te proponemos unos ejemplos:

Entrante A + Principal A + Postre del menú = 10,90e.

Entrante B + Principal B + Postre del menú = 17,90e.

Principal B + Postre del menú = 12,00e.

## **ENTRANTES (tipo A): 2,90e.**

### **Crema de tomate especiado.**

Tomate, cebolla, puerro, raíz de hinojo, romero, albahaca, tomillo, curry de madrás, leche de coco y aceite de oliva.

### **Ensalada de setas con escarola y vinagreta de pistacho.**

Escarola, champiñones, vinagre de arroz, aceite de oliva y germinados finos.

### **Azukis estofados con verduras y arroz integral.**

Azukis, cebolla, zanahoria, puerro, calabaza, acelga, nabo, tomate, arroz integral, pimentón, comino, ajo y aceite de oliva.

## **ENTRANTES (tipo B): 5,90e.**

### **Baganush con pan de pita y crudités de verduras.**

Berenjena, ajo, limón, tahine, aceite de oliva, pan de pita, zanahoria, apio, calabacín, pimentón dulce y semillas de sésamo.

### **Pastelito de acelga con queso feta y salsa de yogur.**

Pasta katyffi, acelga, ajo, perejil, queso feta, aceite de oliva, yogur natural, limón, pepino, hojas verdes y germinados finos.

### **Trocitos de polenta frita sobre coulis de tomate y rúcula.**


Polenta, leche de soja, tomillo, margarina, cúrcuma, passata, ajo, albahaca, fructosa, canela, rúcula y queso de soja rallado.

# MENÚ DEL DÍA – MIÉRCOLES

## **PRINCIPALES (tipo A): 6,00e.**

 **Pastel vegano de bulgur con puerros, espinaca y brócoli.** 

Brócoli, bulgur, puerro, espinaca, hojas verdes, tomate, pepino, lombarda, sésamo y aceite de oliva.

 **Croquetas de zanahoria y queso de cabra con salsa de tomate a las finas hierbas.**

Zanahoria, queso de cabra, cebolla, mantequilla, leche, nuez moscada, harina, maicena, huevo, pan rallado, tomate, verduras y hojas verdes.



 **Caldereta de seitán al vino.** 

Seitán, cebolla, puerro, zanahoria, pimiento rojo, tomate, ajo, calabacín, pimentón dulce, zanahoria, patata, vino blanco y aceite de oliva.


## **PRINCIPALES (tipo B): 10,00e.**

 **Seitán salteado en salsa de pimientos, sobre timbal de quinoa.** 

Seitán, cebolla, nata de soja, piquillos, aceite de oliva, quinoa, zanahoria, calabacín y judías verdes.

 **Wanton crujiente con duxelle de setas y pesto de anacardos.** 

Wanton, cebolla, setas variadas, espinaca, anacardos, albahaca, ajo, aceite de oliva y germinados finos.

 **Sorrentinos rellenos de pisto de berenjena y queso de cabra, sobre chutney de tomate.**

Harina integral, huevo, aceite de oliva, berenjena, cebolla, tomate, queso de cabra, rúcula, fructosa, pipas de calabaza, canela, curry y rúcula.

## **MENÚ EQUILIBRADO: 12,50e.**

Combinado de varios platos del menú. Incluye postre del menú y jarra de agua vitalizada.

 **Crema de tomate especiada.** 

 **Ensalada de setas con escarola y vinagreta de pistacho.** 

 **Croquetas de zanahoria y queso de cabra con salsa de tomate finas hierbas.**

 **Caldereta de seitán al vino.** 



# MENÚ DEL DÍA – MIÉRCOLES

## POSTRES MENÚ: 2,00e.

### **Batido tropical con almendra.**

Leche de almendra, piña, plátano, mango, limón y azúcar integral.

### **Peras asadas a la naranja con vainilla.**

Pera, zumo de naranja, vainilla y sirope de maíz.

### **Mousse crudivegano de arándanos.**

Arándanos, anacardos, limón, sirope de agave y semillas de chía.

### **Milhoja de crema pastelera con yema tostada.**

Hojaldre, leche, maicena, huevo, fructosa, limón y vainilla.

## TARTAS CASERAS

### **Cheesecake vegano de mango sin gluten.** **3,70e./porción**

Harina de arroz, yogur de soja, aceite vegetal, impulsor, limón, tofu, nata de soja, agar-agar, mango y fructosa.

### **Tarta de chocolate y avellanas.** **3,80e./porción**

Harina, huevo, fructosa, cacao, mantequilla, puré de avellana, chocolate, nata y amaretto.

### **Tarta de zanahoria con almendra y uvas pasas.** **3,70e./porción**

Masa vegana, zanahoria, harina de almendra, fructosa, canela, clavo dulce, limón, vainilla y uvas pasas.

### **Tarta de queso con confitura de arándanos** **3,70e./porción**

Galleta integral, mantequilla, queso crema, huevo, leche, fructosa y confitura de arándanos.

## 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.**

Todos los precios incluyen IVA

 Plato vegano.  
 Plato crudivegano.

# MENÚ DEL DÍA – JUEVES

- El menú es abierto. Puedes componerlo a tu gusto pidiendo los platos que quieras.
- El consumo mínimo por comensal debe ser de 7,50e.
- Todos los menús incluyen jarra de agua vitalizada y pan.

Te proponemos unos ejemplos:

Entrante A + Principal A + Postre del menú = 10,90e.

Entrante B + Principal B + Postre del menú = 17,90e.

Principal B + Postre del menú = 12,00e.

## **ENTRANTES (tipo A): 2,90e.**

### **Crema de remolacha, zanahoria y almendra.**

Remolacha, zanahoria, almendra, alga kombu, cebolla, puerro y aceite de oliva.

### **Ensalada griega a nuestro gusto.**

Hojas verdes, tomate, pimiento verde, pimiento rojo, cebolla roja, pepino, olivas negras, queso feta, limón, mostaza, aceite de oliva y perejil.

### **Potaje de garbanzos con acelga y huevo.**

Garbanzos, cebolla, puerro, zanahoria, tomate, acelga, huevo de corral, ajo, limón, perejil, pimentón dulce y aceite de oliva.

## **ENTRANTES (tipo B): 5,90e.**

### **Baganush con pan de pita y crudités de verduras.**

Berenjena, ajo, limón, tahine, aceite de oliva, pan de pita, zanahoria, apio, calabacín, pimentón dulce y semillas de sésamo.



### **Pastelito de acelga con queso feta y salsa de yogur.**

Pasta katyffi, acelga, ajo, perejil, queso feta, aceite de oliva, yogur natural, limón, pepino, hojas verdes y germinados finos.

### **Trocitos de polenta frita sobre coulis de tomate y rúcula.**

Polenta, leche de soja, tomillo, margarina, cúrcuma, passata, ajo, albahaca, fructosa, canela, rúcula y queso de soja rallado.

Todos los precios incluyen IVA

 Plato vegano.  
 Plato crudivegano.

# MENÚ DEL DÍA – JUEVES

## PRINCIPALES (tipo A): 6,00e.

### **Arroz al horno con lentejas y verduras.**

Arroz Calasparra, cebolla, puerro, zanahoria, tomate, setas de cardo, lentejas, brócoli, ajo, pimentón dulce y aceite de oliva.

### **Terrina de lombarda con crema de patata y manzana caramelizada, con huevo poché.**

Lombarda, ajo, tomate, pimentón dulce, patata, margarina, leche de soja, manzana, azúcar integral, huevo de corral, vinagre de manzana y aceite de oliva.

### **Brochetas de tempeh y verduras.**

Tempeh, cebolla roja, pimiento rojo, calabacín, pimiento verde y tomates cherry. Con puré de batata y tabulé de quinoa.

## PRINCIPALES (tipo B): 10,00e.

### **Seitán salteado en salsa de pimientos, sobre timbal de quinoa.**

Seitán, cebolla, nata de soja, piquillos, aceite de oliva, quinoa, zanahoria, calabacín y judías verdes.

### **Wanton crujiente con duxelle de setas y pesto de anacardos.**

Wanton, cebolla, setas variadas, espinaca, anacardos, albahaca, ajo, aceite de oliva y germinados finos.

### **Sorrentinos rellenos de pisto de berenjena y queso de cabra, sobre chutney de tomate.**

Harina integral, huevo, aceite de oliva, berenjena, cebolla, tomate, queso de cabra, rúcula, fructosa, pipas de calabaza, canela, curry y rúcula.

## MENÚ EQUILIBRADO: 12,50e.

Combinado de varios platos del menú. Incluye postre del menú y jarra de agua vitalizada.

### **Crema de remolacha, zanahoria y almendra.**

### **Ensalada griega a nuestro gusto.**

### **Arroz al horno con lentejas y verduras.**

### **Brochetas de tempeh y verduras.**

# MENÚ DEL DÍA – JUEVES

## POSTRES MENÚ: 2,00e.

### **Yogur de frutos rojos con estevia.**

Yogur natural, frutos rojos y estevia.

### **Kiwi a la naranja.**

### **Mousse de tiramisú con bizcocho de café.**

Harina, huevo, fructosa, café, levadura, nata, mascarpone, amaretto y cacao.

### **Bavarois de turrón a la vainilla.**

Nata de soja, leche de soja, vainilla, almidón de maíz, agar-agar, granillo de almendra y azúcar de caña.

## TARTAS CASERAS

### **Tarta vegana de manzana.**

Masa vegana, manzana, uvas pasas, canela, fructosa y harina de almendra.

**3,70e./porción**

### **Tarta de chocolate y avellanas.**

Harina, huevo, fructosa, cacao, mantequilla, puré de avellana, chocolate, nata y amaretto.

**3,80e./porción**

### **Tarta de zanahoria con almendra y uvas pasas.**

Masa vegana, zanahoria, harina de almendra, fructosa, canela, clavo dulce, limón, vainilla y uvas pasas.

**3,70e./porción**

### **Tarta de queso con confitura de arándanos**

Galleta integral, mantequilla, queso crema, huevo, leche, fructosa y confitura de arándanos.

**3,70e./porción**

## 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.**

Todos los precios incluyen IVA

 Plato vegano.  
 Plato crudivegano.

# MENÚ DEL DÍA – VIERNES

- El menú es abierto. Puedes componerlo a tu gusto pidiendo los platos que quieras.
- El consumo mínimo por comensal debe ser de 7,50e.
- Todos los menús incluyen jarra de agua vitalizada y pan.

Te proponemos unos ejemplos:

Entrante A + Principal A + Postre del menú = 10,90e.

Entrante B + Principal B + Postre del menú = 17,90e.

Principal B + Postre del menú = 12,00e.

## **ENTRANTES (tipo A): 2,90e.**

### **Crema de calabaza al jengibre.**

Calabaza, puerro, cebolla, raíz de hinojo, jengibre y aceite de oliva.

### **Ensalada coleslaw.**

Repollo, col lombarda, cebolla roja, zanahoria, manzana, leche de soja, mostaza, limón, perejil y aceite de oliva.

### **Curry dahl.**

Lenteja roja, cebolla, apio, puerro, zanahoria, tomate, jengibre, limón, ajo, curry madrás, perejil y aceite de oliva.

## **ENTRANTES (tipo B): 5,90e.**

### **Baganush con pan de pita y crudités de verduras.**

Berenjena, ajo, limón, tahine, aceite de oliva, pan de pita, zanahoria, apio, calabacín, pimentón dulce y semillas de sésamo.

### **Pastelito de acelga con queso feta y salsa de yogur.**

Pasta katyffi, acelga, ajo, perejil, queso feta, aceite de oliva, yogur natural, limón, pepino, hojas verdes y germinados finos.

### **Trocitos de polenta frita sobre coulis de tomate y rúcula.**

Polenta, leche de soja, tomillo, margarina, cúrcuma, passata, ajo, albahaca, fructosa, canela, rúcula y queso de soja rallado.

# MENÚ DEL DÍA – VIERNES



## PRINCIPALES (tipo A): 6,00e.

 **Salteado de espaguetis con verduras y salsa yakitori.** 

Espaguetis integrales, verduras variadas, sabores thai, yakitori y semillas de sésamo.

 **Huevo a lo ranchero.**

Tortilla integral, tomate, cebolla, frijoles, huevo de corral, aguacate, hojas verdes y aceite de oliva.



 **Acelga salteada con piñones, tofu parrilla y mermelada de tomate.** 

Acelga, ajo, piñones, aceite de oliva, tofu, limón, naranja, sirope de arce, tomate, canela y azúcar de caña,


## PRINCIPALES (tipo B): 10,00e.

 **Seitán salteado en salsa de pimientos, sobre timbal de quinoa.** 

Seitán, cebolla, nata de soja, piquillos, aceite de oliva, quinoa, zanahoria, calabacín y judías verdes.

 **Wanton crujiente con duxelle de setas y pesto de anacardos.** 

Wanton, cebolla, setas variadas, espinaca, anacardos, albahaca, ajo, aceite de oliva y germinados finos.

 **Sorrentinos rellenos de pisto de berenjena y queso de cabra, sobre chutney de tomate.**

Harina integral, huevo, aceite de oliva, berenjena, cebolla, tomate, queso de cabra, rúcula, fructosa, pipas de calabaza, canela, curry y rúcula.

## MENÚ EQUILIBRADO: 12,50e.

Combinado de varios platos del menú. Incluye postre del menú y jarra de agua vitalizada.

 **Crema de calabaza al jengibre.** 

 **Ensalada coleslaw.** 

 **Salteado de espaguetis con verduras y salsa yakitori.** 

 **Acelga salteada con piñones, tofu parrilla y mermelada de tomate.** 

# MENÚ DEL DÍA – VIERNES

## POSTRES MENÚ: 2,00e.

☛ **Crema fría de coco con cardamomo y piña.** 🌳

Leche de coco, cardamomo, panela y piña.

☛ **Macedonia de frutas de temporada.** ☀️

☛ **Copa de crema de tres chocolates.**

Leche, chocolate negro, chocolate blanco, agar-agar, cuajada y fructosa.

☛ **Pastel de coco al curry con amazake de arroz y manzana asada.**

Harina de almendra, coco rallado, huevo, aceite vegetal, impulsor, curry, azúcar integral, amazake de arroz y manzana asada.

## TARTAS CASERAS

☛ **Tarta vegana de nueces, espelta y pasas.** 🌳 **3,70e./porción**

Yogur de soja, harina de espelta, azúcar moreno, impulsor, tofu, coco rallado, nueces, pasas y cacao negro.

☛ **Tarta de chocolate y avellanas.** **3,80e./porción**

Harina, huevo, fructosa, cacao, mantequilla, puré de avellana, chocolate, nata y amaretto.

☛ **Tarta de zanahoria con almendra y uvas pasas.** 🌳 **3,70e./porción**

Masa vegana, zanahoria, harina de almendra, fructosa, canela, clavo dulce, limón, vainilla y uvas pasas.

☛ **Tarta de queso con confitura de arándanos** **3,70e./porción**

Galleta integral, mantequilla, queso crema, huevo, leche, fructosa y confitura de arándanos.

## 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.**

Todos los precios incluyen IVA

🌳 Plato vegano.  
☀️ Plato crudivegano.

# MENÚ – VIERNES NOCHE

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

## ENTRANTES

### **Crema de calabaza al jengibre.**

Calabaza, puerro, cebolla, raíz de hinojo, jengibre y aceite de oliva.

### **Ensalada coles law.**

Repollo, col lombarda, cebolla roja, zanahoria, manzana, leche de soja, mostaza, limón, perejil y aceite de oliva.

### **Curry dahl.**

Lenteja roja, cebolla, apio, puerro, zanahoria, tomate, jengibre, limón, ajo, curry madrás, perejil y aceite de oliva.

## PRINCIPALES

### **Seitán salteado en salsa de pimientos, sobre timbal de quinoa.**

Seitán, cebolla, nata de soja, piquillos, aceite de oliva, quinoa, zanahoria, calabacín y judías verdes.

### **Wanton crujiente con duxelle de setas y pesto de anacardos.**

Wanton, cebolla, setas variadas, espinaca, anacardos, albahaca, ajo, aceite de oliva y germinados finos.

### **Sorrentinos rellenos de pisto de berenjena y queso de cabra, sobre chutney de tomate.**

Harina integral, huevo, aceite de oliva, berenjena, cebolla, tomate, queso de cabra, rúcula, fructosa, pipas de calabaza, canela, curry y rúcula.

## MENÚ EQUILIBRADO

**Combinado de varios platos del menú.**

**17,90e.**

**Incluye pan, jarra de agua vitalizada y postre del menú.**


### **Crema de calabaza al jengibre.**


### **Ensalada coles law.**

### **Sorrentinos rellenos de pisto de berenjena y queso de cabra, sobre chutney de tomate.**

### **Seitán salteado en salsa de pimientos, sobre timbal de quinoa.**

Todos los precios incluyen IVA

 Plato vegano.

 Plato crudivegano.



# MENÚ DEL DÍA – VIERNES NOCHE

## POSTRES MENÚ

 **Crema fría de coco con cardamomo y piña.** 

Leche de coco, cardamomo, panela y piña.

 **Macedonia de frutas de temporada.** 

 **Copa de crema de tres chocolates.**

Leche, chocolate negro, chocolate blanco, agar-agar, cuajada y fructosa.


 **Pastel de coco al curry con amazake de arroz y manzana asada.**

Harina de almendra, coco rallado, huevo, aceite vegetal, impulsor, curry, azúcar integral, amazake de arroz y manzana asada.

## TARTAS CASERAS

 **Tarta vegana de nueces, espelta y pasas.**  **3,70e./porción**

Yogur de soja, harina de espelta, azúcar moreno, impulsor, tofu, coco rallado, nueces, pasas y cacao negro.

 **Tarta de chocolate y avellanas.** **3,80e./porción**

Harina, huevo, fructosa, cacao, mantequilla, puré de avellana, chocolate, nata y amaretto.

 **Tarta de zanahoria con almendra y uvas pasas.**  **3,70e./porción**

Masa vegana, zanahoria, harina de almendra, fructosa, canela, clavo dulce, limón, vainilla y uvas pasas.

 **Tarta de queso con confitura de arándanos** **3,70e./porción**

Galleta integral, mantequilla, queso crema, huevo, leche, fructosa y confitura de arándanos.

## 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.**

Todos los precios incluyen IVA

 Plato vegano.  
 Plato crudivegano.