

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.

ENTRANTES (tipo A): 3,00e.

👉 Crema de zanahoria asada con jengibre. 🌱

Cebolla, puerro, zanahoria, jengibre, apio, nabo, ajo y aceite de oliva.

👉 Ensalada de patata a la griega.

Patata, cebolleta, tomate, pimiento verde, espinaca, olivas negras, huevo, leche de soja, mostaza, limón, perejil, germinados finos, hojas verdes y aceite de oliva.

👉 Estofado de frijoles con verduras y algas. 🌱

Frijoles, cebolla, apio, zanahoria, puerro, alga hiziki, alga wakame, coliflor, calabacín, tomate natural, pimentón dulce, limón y aceite de oliva.

ENTRANTES (tipo B): 6,50e.

👉 Wanton relleno de espinaca y queso fresco con cebolla caramelizada.

Masa wanton, espinaca, queso fresco, cebolla caramelizada, hojas verdes, calabacín, aceite de oliva, tomate, pipas calabaza, guindilla y fructosa.

👉 Pastel de carne vegetal con alionesa gratinado, sobre nuestra salsa de tomate. 🌱

Cebolla, soja texturizada, curry de madrás, tamari, tomate passata, kétchup, patata, margarina, pimienta, leche de soja, ajo, aceite vegetal, tomate, zanahoria, albahaca, perejil y aceite de oliva.

👉 Timbal de wakame con pepino y sésamo sobre aguacate, tempura y alionesa de wasabi. 🌱

Alga wakame, pepino, limón, tahine, sésamo, aceite de oliva, aguacate, perejil, leche de soja, vinagre de manzana, wasabi, harina de tempura y germinados finos.

MENÚ DEL DÍA – LUNES

PRINCIPALES (tipo A): 6,50e.

👁️ **Arroz cremoso con verduras asadas.** 🌱

Arroz carnaroli, cebolla, leche de coco, berenjena, calabacín, pimiento rojo, pimiento verde, champiñones, apio, cebolleta, brotes de soja y semillas de sésamo.

👁️ **Milhojas de verduras gratinado con crema de almendra y salsa romesco.** 🌱

Berenjena, calabacín, tomate, calabaza, almendra, ajo, aceite de oliva, cebolla roja, pimiento rojo, pan integral y tomate.

👁️ **Tofu glaseado a la naranja con mostaza de Dijon y taboulé de quinoa.** 🌱

Tofu, naranja, mostaza de Dijon, limón, sirope de maíz, salsa de soja, kuzú, quinoa, cebolla roja, zanahoria, tomate, perejil, aceite de oliva, germinados finos y hojas verdes.

PRINCIPALES (tipo B): 10,50e.

👁️ **Nuggets de tofu oriental con ali oli de maíz.** 🌱

Tofu, zanahoria, calabacín, cebolla, ras el hanut, cominos, tamari, limón, cornflakes de maíz, quinoa, col china, judías verdes, brotes de soja, coco rallado, curry de madrás y aceite de oliva.

👁️ **Estofado de seitán con verduritas, puré rojo de apio y tempura de hinojo.** 🌱

Seitán, cebolla, pimiento rojo, zanahoria, tomate passata, lemon grass, ñora, tomate, aceite de oliva, apio, nabo, remolacha, raíz de hinojo y harina de tempura.

👁️ **Pasta udon con verduras y salsa de cacahuete.** 🌱

Pasta udon de arroz, puerro, pimiento rojo, pimiento verde, zanahoria, calabacín, cebolla roja, raíz de hinojo, col china, brotes de soja, cacahuete, semillas de sésamo y tamari.

MENÚ EQUILIBRADO: 13,90e.

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

👁️ **Crema de zanahoria asada con jengibre.** 🌱

👁️ **Ensalada de patata a la griega.**

👁️ **Milhojas de verduras gratinado con crema de almendra y salsa romesco.** 🌱

👁️ **Tofu glaseado a la naranja con mostaza de Dijon y taboulé de quinoa.** 🌱

MENÚ DEL DÍA – LUNES

POSTRES MENÚ: 2,50e.

Smoothie de manzana con kiwi.

Yogur de soja, manzana, kiwi, panela, limón y semillas de chía.

Piña asada en su jugo.

Mousse crudivegano de aguacate y coulis de frutos rojos.

Aguacate, limón, anacardos, manteca de coco, frutos rojos y hierbabuena.

Bizcocho de zanahoria con espirulina y nueces.

Harina de espelta, azúcar moreno, impulsor, aceite vegetal, huevo, zanahoria, nueces, espirulina y margarina.

TARTAS CASERAS

Tarta Sacher vegana de albaricoque. **3,70e./porción**

Harina, levadura, yogur de soja, aceite vegetal, fructosa, cacao, puré de albaricoque, nata de soja y chocolate.

Tarta de chocolate y avellanas. **4,00e./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.

ENTRANTES (tipo A): 3,00e.

Crema de calabaza con hinojo.

Calabaza, cebolla, puerro, raíz de hinojo, leche de coco y aceite de oliva.

Ensalada templada de verduras asadas con vinagreta de mostaza.

Pimiento rojo, pimiento verde, berenjena, calabacín, tomates cherry, champiñón, mostaza, naranja, perejil, limón, hojas verdes, aceite de oliva y germinados finos.

Curry dalh.

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

ENTRANTES (tipo B): 6,50e.

Wanton relleno de espinaca y queso fresco con cebolla caramelizada.

Masa wanton, espinaca, queso fresco, cebolla caramelizada, hojas verdes, calabacín, aceite de oliva, tomate, pipas calabaza, guindilla y fructosa.

Pastel de carne vegetal con alionesa gratinado, sobre nuestra salsa de tomate.

Cebolla, soja texturizada, curry de madrás, tamari, tomate passata, ketchup, patata, margarina, pimienta, leche de soja, ajo, aceite vegetal, tomate, zanahoria, albahaca, perejil y aceite de oliva.

Timbal de wakame con pepino y sésamo sobre aguacate, tempura y alionesa de wasabi.

Alga wakame, pepino, limón, tahine, sésamo, aceite de oliva, aguacate, perejil, leche de soja, vinagre de manzana, wasabi, harina de tempura y germinados finos.

MENÚ DEL DÍA – MARTES

PRINCIPALES (tipo A): 6,50e.

Espagueti a la putanesca.

Espagueti integral, cebolla, tomate, pepinillo, alcaparra, olivas negras, perejil y aceite de oliva.

Buñuelos de yuca con mozzarella y salsa de tomate a las finas hierbas.

Yuca, cebolla, mozzarella rallada, huevo, harina de maíz, perejil, cebollino y aceite de oliva.

Servido con bouquet de hojas verdes.

Xanfaina de seitán.

Seitán, cebolla, pimiento rojo, pimiento verde, tomate, calabacín, tamari, aceite de oliva, hojas verdes, zanahoria, pepino y germinados finos

Acompañado de arroz integral.

PRINCIPALES (tipo B): 10,50e.

Nuggets de tofu oriental con ali oli de maíz.

Tofu, zanahoria, calabacín, cebolla, ras el hanut, cominos, tamari, limón, cornflakes de maíz, quinoa, col china, judías verdes, brotes de soja, coco rallado, curry de madrás y aceite de oliva.

Estofado de seitán con verduritas, puré rojo de apio y tempura de hinojo.

Seitán, cebolla, pimiento rojo, zanahoria, tomate passata, lemon grass, ñora, tomate, aceite de oliva, apio, nabo, remolacha, raíz de hinojo y harina de tempura.

Pasta udon con verduras y salsa de cacahuete.

Pasta udon de arroz, puerro, pimiento rojo, pimiento verde, zanahoria, calabacín, cebolla roja, raíz de hinojo, col china, brotes de soja, cacahuete, semillas de sésamo y tamari.

MENÚ EQUILIBRADO: 13,90e.

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

Crema de calabaza con hinojo.

Ensalada templada de verduras asadas con vinagreta de mostaza.

Buñuelos de yuca con mozzarella y salsa de tomate a las finas hierbas.

Xanfaina de seitán.

MENÚ DEL DÍA – MARTES

POSTRES MENÚ: 2,50e.

Yogur con miel y muesli integral.

Yogur natural, miel y muesli integral.

Peras anisadas.

Pera, vino blanco, anís estrellado, laurel y piel de cítricos.

Gelée de naranja con fresas.

Zumo de naranja, fresas, hierbabuena y agar-agar.

Delicia vegana de mango con tofu.

Harina, yogur de soja, aceite vegetal, impulsor, fructosa, maicena, tofu, mango, canela, anís estrellado, agar-agar y nata de soja.

TARTAS CASERAS

Lemon pie.

3,70e./porción

Masa sable, huevo, almidón, ralladura de limón, leche, vainilla, limoncello y fructosa.

Tarta de chocolate y avellanas.

4,00e./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.

MENÚ DEL DÍA – MIÉRCOLES

Todos los precios incluyen IVA

 Plato vegano.
 Plato crudivegano.

- 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.

ENTRANTES (tipo A): 3,00e.

Crema verde con ñora.

Cebolla, puerro, brócoli, repollo, acelga, espinaca, berro, pimiento verde, ñora, aceite de oliva y romero.

Ensalada de palmitos con aguacate.

Hojas verdes, tomate, pepino, cebolla roja, aguacate, palmitos, zanahoria, brotes de soja, aceite de oliva, limón y eneldo.

Sopita de verduras con alubias.

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

ENTRANTES (tipo B): 6,50e.

Wanton relleno de espinaca y queso fresco con cebolla caramelizada.

Masa wanton, espinaca, queso fresco, cebolla caramelizada, hojas verdes, calabacín, aceite de oliva, tomate, pipas calabaza, guindilla y fructosa.

Pastel de carne vegetal con alionesa gratinado, sobre nuestra salsa de tomate.

Cebolla, soja texturizada, curry de madrás, tamari, tomate passata, ketchup, patata, margarina, pimienta, leche de soja, ajo, aceite vegetal, tomate, zanahoria, albahaca, perejil y aceite de oliva.

Timbal de wakame con pepino y sésamo sobre aguacate, tempura y alionesa de wasabi.

Alga wakame, pepino, limón, tahine, sésamo, aceite de oliva, aguacate, perejil, leche de soja, vinagre de manzana, wasabi, harina de tempura y germinados finos.

MENÚ DEL DÍA – MIÉRCOLES

PRINCIPALES (tipo A): 6,50e.

 **Hamburguesa de quinoa con batata y tofu, patatas a lo pobre y salsa de yogur y pepino.** 

Quinoa, cebolla, batata, calabacín, remolacha, tofu, harina de arroz, patata, pimiento verde, pimiento rojo, yogur de soja, pepino, limón, aceite de oliva, hojas verdes y tomate.



 **Parrillada de verduras con aceite de ajo y perejil y salsa de mostaza a la lima.** 

Berenjena, calabacín, setas de cardo, cebolleta, pimiento verde, tomate, espárragos trigueros, mostaza, lima, melaza de maíz, aceite de oliva, ajo y perejil.



 **Roll de tempeh con verduras y puré de patata.** 

Tempeh, calabacín, zanahoria, polenta, espinaca, patata, margarina, leche de soja, aceite de oliva, hojas verdes, coco, lima y germinados finos.



PRINCIPALES (tipo B): 10,50e.

 **Nuggets de tofu oriental con ali oli de maíz.** 

Tofu, zanahoria, calabacín, cebolla, ras el hanut, cominos, tamari, limón, cornflakes de maíz, quinoa, col china, judías verdes, brotes de soja, coco rallado, curry de madrás y aceite de oliva.

 **Estofado de seitán con verduritas, puré rojo de apio y tempura de hinojo.** 

Seitán, cebolla, pimiento rojo, zanahoria, tomate passata, lemon grass, ñora, tomate, aceite de oliva, apio, nabo, remolacha, raíz de hinojo y harina de tempura.

 **Pasta udon con verduras y salsa de cacahuete.** 



Pasta udon de arroz, puerro, pimiento rojo, pimiento verde, zanahoria, calabacín, cebolla roja, raíz de hinojo, col china, brotes de soja, cacahuete, semillas de sésamo y tamari.

MENÚ EQUILIBRADO: 13,90e.

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

 **Crema verde con ñora.** 

 **Ensalada de palmitos con aguacate.** 

 **Hamburguesa de quinoa con batata y tofu, patatas a lo pobre.** 

 **Roll de tempeh con verduras y puré de patata.** 

MENÚ DEL DÍA – MIÉRCOLES

POSTRES MENÚ: 2,50e.

Batido multivitamínico.

Leche de avena, fresas, avena, azúcar integral, plátano y semillas de amapola.

Macedonia de frutas.

Cremoso de yogur con frutos rojos.

Nata, queso crema, fructosa, yogur natural y frutos rojos.

Delicia de trufa.

Harina, maicena, huevo, fructosa, chocolate, nata, cacao, impulsor y fideos de chocolate.

TARTAS CASERAS

3,70e./porción

Tarta crudivegana de zanahoria con mousse de espirulina.

Zanahoria, espirulina, almendra, anacardos, limón, sirope de agave, coco y semillas de chía.

Tarta de chocolate y avellanas.

4,00e./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.

ENTRANTES (tipo A): 3,00e.

Crema de calabacín a la hierbabuena.

Calabacín, cebolla, puerro, patata, hierbabuena y aceite de oliva.

Ensalada de crudités con queso de cabra parrillado.

Hojas verdes, zanahoria, pepino, apio, cebolla roja, calabacín, pimiento rojo, aceite de oliva, aceto balsámico y queso de cabra.

Sopa hortelana con alubias y garbanzos.

Cebolla, puerro, wakame, yuca, zanahoria, alubias, maíz dulce, miso, garbanzos, curry masala, coliflor, aceite de oliva, ñora y cominos.

ENTRANTES (tipo B): 6,50e.

Wanton relleno de espinaca y queso fresco con cebolla caramelizada.

Masa wanton, espinaca, queso fresco, cebolla caramelizada, hojas verdes, calabacín, aceite de oliva, tomate, pipas calabaza, guindilla y fructosa.

Pastel de carne vegetal con alionesa gratinado, sobre nuestra salsa de tomate.

Cebolla, soja texturizada, curry de madrás, tamari, tomate passata, kétchup, patata, margarina, pimienta, leche de soja, ajo, aceite vegetal, tomate, zanahoria, albahaca, perejil y aceite de oliva.

Timbal de wakame con pepino y sésamo sobre aguacate, tempura y alionesa de wasabi.

Alga wakame, pepino, limón, tahine, sésamo, aceite de oliva, aguacate, perejil, leche de soja, vinagre de manzana, wasabi, harina de tempura y germinados finos.

MENÚ DEL DÍA – JUEVES

PRINCIPALES (tipo A): 6,50e.

Arroz con setas, tomate y espinaca.

Arroz semi-integral, cebolla, setas de cardo, espinaca, tomate natural, ajo, aceite de oliva, pimentón dulce, leche de soja y perejil.

Briami de verduras al horno con huevo de corral y hojas verdes.

Hojas verdes, patata, cebolla, pimienta roja, pimienta verde, tomate, champiñones, cebolla, ajo, orégano y aceite de oliva.

Rustido de seitán con manzana, ciruelas pasas y batata.

Cebolla, seitán, ciruelas pasas, tomate, batata, manzana, tamari, ajo, jengibre, pimentón dulce y aceite de oliva.

PRINCIPALES (tipo B): 10,50e.

Nuggets de tofu oriental con ali oli de maíz.

Tofu, zanahoria, calabacín, cebolla, ras el hanut, cominos, tamari, limón, cornflakes de maíz, quinoa, col china, judías verdes, brotes de soja, coco rallado, curry de madrás y aceite de oliva.

Estofado de seitán con verduritas, puré rojo de apio y tempura de hinojo.

Seitán, cebolla, pimienta roja, zanahoria, tomate passata, lemon grass, ñora, tomate, aceite de oliva, apio, nabo, remolacha, raíz de hinojo y harina de tempura.

Pasta udon con verduras y salsa de cacahuete.

Pasta udon de arroz, puerro, pimienta roja, pimienta verde, zanahoria, calabacín, cebolla roja, raíz de hinojo, col china, brotes de soja, cacahuete, semillas de sésamo y tamari.

MENÚ EQUILIBRADO: 13,90e.

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

Crema de calabacín a la hierbabuena.

Ensalada de crudités con queso de cabra parrillado.

Arroz con setas, tomate y espinaca.

Rustido de seitán con manzana, ciruelas pasas y batata.

MENÚ DEL DÍA – JUEVES

POSTRES MENÚ: 2,50e.

Yogur de frutos rojos con azúcar integral.

Yogur natural, frutos rojos, limón y azúcar integral.

Fresones al natural.

Natilla de chocolate y avellana.

Leche de soja, panela, avellana y chocolate.

Empanadilla de arroz.

Harina de almendra, huevo, fructosa, arroz, leche, canela, agua de azahar y anís estrellado.

TARTAS CASERAS

3,70e./porción

Tarta de dulce de leche con crema de chocolate blanco y pistacho.

Harina de espelta, huevo, aceite vegetal, azúcar integral, dulce de leche, leche, chocolate blanco y pistacho.

Tarta de chocolate y avellanas.

4,00e./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 – 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.

ENTRANTES (tipo A): 3,00e.

Crema de puerro con hinojo.

Puerro, raíz de hinojo, pimentón, patata y aceite de oliva.

Ensalada de tomates con mozzarella.

Hojas verdes, tomate, tomates cherry, tomatito seco, cebolleta, cebollino, mozzarella, olivas negras, albahaca, limón y aceite de oliva.

Estofado de judías pintas con boletus.

Judías pintas, boletus, cebolla, puerro, zanahoria, tomate, nabo, repollo, coliflor, aceite de oliva, pimentón dulce y tomillo.

ENTRANTES (tipo B): 6,50e.

Wanton relleno de espinaca y queso fresco con cebolla caramelizada.

Masa wanton, espinaca, queso fresco, cebolla caramelizada, hojas verdes, calabacín, aceite de oliva, tomate, pipas calabaza, guindilla y fructosa.

Pastel de carne vegetal con alionesa gratinado, sobre nuestra salsa de tomate.

Cebolla, soja texturizada, curry de madrás, tamari, tomate passata, ketchup, patata, margarina, pimienta, leche de soja, ajo, aceite vegetal, tomate, zanahoria, albahaca, perejil y aceite de oliva.

Timbal de wakame con pepino y sésamo sobre aguacate, tempura y alionesa de wasabi.

Alga wakame, pepino, limón, tahine, sésamo, aceite de oliva, aguacate, perejil, leche de soja, vinagre de manzana, wasabi, harina de tempura y germinados finos.

MENÚ DEL DÍA – VIERNES

PRINCIPALES (tipo A): 6,50e.

🍷 **Berenjena crujiente sobre mermelada de tomate y salsa de yogur al eneldo.** 🌱

Berenjena, harina de arroz, tomate, fructosa, canela, anís estrellado, yogur de soja, eneldo, limón y aceite de oliva.

🍷 **Cous cous con garbanzo, verduras cocidas y salsa tahine.** 🌱

Cous cous, zanahoria, nabo, coliflor, judías verdes, cebolla, garbanzo, tahine, naranja, mostaza, aceite de oliva y perejil.

🍷 **Patatas con acelga y tofu.** 🌱

Patatas, acelga, tofu, cebolla, ajo, pimentón dulce y tomate.

PRINCIPALES (tipo B): 10,50e.

🍷 **Nuggets de tofu oriental con ali oli de maíz.** 🌱

Tofu, zanahoria, calabacín, cebolla, ras el hanut, cominos, tamari, limón, cornflakes de maíz, quinoa, col china, judías verdes, brotes de soja, coco rallado, curry de madrás y aceite de oliva.

🍷 **Estofado de seitán con verduritas, puré rojo de apio y tempura de hinojo.** 🌱

Seitán, cebolla, pimiento rojo, zanahoria, tomate passata, lemon grass, ñora, tomate, aceite de oliva, apio, nabo, remolacha, raíz de hinojo y harina de tempura.

🍷 **Pasta udon con verduras y salsa de cacahuete.** 🌱

Pasta udon de arroz, puerro, pimiento rojo, pimiento verde, zanahoria, calabacín, cebolla roja, raíz de hinojo, col china, brotes de soja, cacahuete, semillas de sésamo y tamari.

MENÚ EQUILIBRADO: 13,90e.

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

🍷 **Crema de puerro con hinojo.** 🌱

🍷 **Ensalada de tomates con mozzarella.**

🍷 **Berenjena crujiente sobre mermelada de tomate y salsa de yogur al eneldo.** 🌱

🍷 **Patatas con acelga y tofu.** 🌱

MENÚ DEL DÍA – VIERNES

POSTRES MENÚ: 2,50e.

Yogur vegano de arándanos.

Yogur de soja, sirope de agave, arándanos, limón y semillas de amapola.

Piña natural.

Mousse vegano de cookies.

Nata de soja, galleta cookie y fideos de chocolate.

Flan de queso con frutos rojos.

Queso cremete, leche, nata, fructosa, huevo y frutos rojos.

TARTAS CASERAS

Tarta de fresas con nata.

Bizcocho, amaretto, nata, fructosa y fresas.

3,70e./porción

Tarta de chocolate y avellanas.

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

4,00e./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 – VIERNES NOCHE

Incluye primer y segundo plato, postre del menú, pan y jarra de agua vitalizada. **17,90 e.**

ENTRANTES

Crema de puerro con hinojo.

Puerro, raíz de hinojo, pimentón, patata y aceite de oliva.

Ensalada de tomates con mozzarella.

Hojas verdes, tomate, tomates cherry, tomatito seco, cebolleta, cebollino, mozzarella, olivas negras, albahaca, limón y aceite de oliva.

Estofado de judías pintas con boletus.

Judías pintas, boletus, cebolla, puerro, zanahoria, tomate, nabo, repollo, coliflor, aceite de oliva, pimentón dulce y tomillo.

PRINCIPALES

Nuggets de tofu oriental con ali oli de maíz.

Tofu, zanahoria, calabacín, cebolla, ras el hanut, cominos, tamari, limón, cornflakes de maíz, quinoa, col china, judías verdes, brotes de soja, coco rallado, curry de madrás y aceite de oliva.

Estofado de seitán con verduritas, puré rojo de apio y tempura de hinojo.

Seitán, cebolla, pimiento rojo, zanahoria, tomate passata, lemon grass, ñora, tomate, aceite de oliva, apio, nabo, remolacha, raíz de hinojo y harina de tempura.

Pasta udon con verduras y salsa de cacahuete.

Pasta udon de arroz, puerro, pimiento rojo, pimiento verde, zanahoria, calabacín, cebolla roja, raíz de hinojo, col china, brotes de soja, cacahuete, semillas de sésamo y tamari.

MENÚ EQUILIBRADO

Combinado de varios platos del menú.

19,50e.

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

Crema de puerro con hinojo.


Ensalada de tomates con mozzarella.

Pasta udon con verduras y salsa de cacahuete.

Estofado de seitán con verduritas, puré rojo de apio y tempura de hinojo.

Todos los precios incluyen IVA

 Plato vegano.

 Plato crudivegano.

MENÚ DEL DÍA – VIERNES NOCHE

POSTRES MENÚ

Yogur vegano de arándanos.

Yogur de soja, sirope de agave, arándanos, limón y semillas de amapola.

Piña natural.

Mousse vegano de cookies.

Nata de soja, galleta cookie y fideos de chocolate.

Flan de queso con frutos rojos.

Queso cremete, leche, nata, fructosa, huevo y frutos rojos.

LA TARTA DEL DÍA: (con un suplemento de 2,00 e.)

Tarta de fresas con nata.

Bizcocho, amaretto, nata, fructosa y fresas.

3,70e./porción

TARTAS CASERAS

Tarta de chocolate y avellanas.

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

4,00e./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.