

# MENÚ VEGETARIANO

Las comidas están preparadas en nuestra cocina.  
Cada semana, usted recibirá una variedad de las siguientes comidas.

## DESAYUNO | 1 POR SEMANA

La oferta de desayuno incluye una de las siguientes preparadas por semana.

Omelette de Vegetales

Frittata de Vegetales

Tostada Francesa

Panqueque con Arándanos

## ALMUERZO | 5 POR SEMANA

Nuestros almuerzos son una combinación de sopas y ensaladas, y se sirven con panecillos.

### SOPAS | 3 POR SEMANA

Frijol Negro Cubano

Frijoles Cannellini  
y Cebada

Puré de Champiñones

Cebolla Caramelizada

Remolacha Roja al Curry

Ahumada de Tres Frijoles

Guisantes Partidos

Curry de Coco

Zanahoria al Curry

Puré de Nabo

Habichuelas Blancas  
y Maíz

Puré de Espinacas

### ENSALADAS | 2 POR SEMANA

Pasta con Albahaca

Quinoa Verde

Remolacha y Farro

Trigo Burgol y Lentejas

Cuscús con Menta  
y Zumaque

Garbanzos Asados y  
Col Rizada

Arroz Integral y Edamame

Lentejas Negras y Hierbas

Todas  
nuestras  
comidas son:



Bajas en  
Sodio



Saludables para el  
Corazón

Somos una cocina libre de mariscos / frutos secos. Nuestras comidas pueden contener trigo, huevo, soja, pescado, lácteos y sésamo.



## CENA | 5 POR SEMANA

Todas las comidas principales son saludables para el corazón, bajas en sodio e incluyen una proteína, un grano y vegetales.  
Las comidas principales pueden variar.

Curry de Garbanzos

Estofado de Frijoles  
Blancos y Negros

Hamburguesa de  
Vegetales

Garbanzos Guisados

Salteado de  
Vegetales de Estación

Guisado de Remolacha  
y Espinaca

Guisado de  
Vegetales Locales

Cazuela Vegana de  
Vegetales

Pimiento Relleno  
al Curry

Pasta y Quinoa

Guisado de Vegetales de  
Estación

“Gumbo” de Verduras

Tortas de Maíz y Quinoa

Hongos Portobello  
Rellenos

Hamburguesa de Cebada  
y Champiñones

Guiso Ahumado  
de Lentejas

Hamburguesa de  
Vegetales con Pasta

Risotto de Hongos

Pasta Primavera

Risotto de Calabaza

## POSTRE

Servimos dos galletas dulces horneadas en la casa por semana,  
y fruta mixta envasada en jugo.  
¡Recibirá también un pastel personalizado de cumpleaños cada año!

