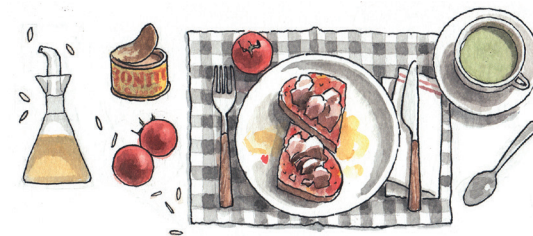


AGENDA
2018

De la
Salud y la
Nutrición



NOVIEMBRE



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p>Desayuno</p> <p>Pan de centeno con tomate, aceite y bonito del Norte</p> <p>Una taza de té verde</p>	<p>Desayuno</p> <p>Tortilla de patatas con guarnición de verdura salteada y hierbas aromáticas</p> <p>Una taza de té verde</p>	<p>Desayuno</p> <p>Creps de harina integral de espelta con tahini, cacao, compota de pera y avellanas tostadas</p>	<p>Desayuno</p> <p>Batido de plátano con espinacas y leche de almendra, adornado con almendras tostadas y trocitos de chocolate</p>	<p>Desayuno</p> <p>Kéfir de cabra con avena, nueces de Brasil, arándanos y canela en polvo</p>	<p>Desayuno</p> <p>Huevo y aguacate a la plancha con verduras salteadas</p> <p>Una infusión o sopa de miso</p>	<p>Desayuno</p> <p>Bizcocho de zanahoria casero con harina integral</p> <p>Un vaso de leche vegetal con cacao puro</p>
<p>Almuerzo</p> <p>Crema de remolacha</p> <p>Brochetas de tofu marinado con salsa tamari y verduras (setas, pimiento...)</p>	<p>Almuerzo</p> <p>Estofado de garbanzos con salsa de tomate, alcachofas y alga cochayuyo, servido con pipas de girasol y calabaza</p>	<p>Almuerzo</p> <p>Ensalada de col lombarda marinada</p> <p>Paté de sardinas con tostaditas de trigo sarraceno</p>	<p>Almuerzo</p> <p>Croquetas de mijo con cebolla y bacalao desmigado</p> <p>Ensalada de escarola, granada y picadillo de ajo</p>	<p>Almuerzo</p> <p>Ensalada de rúcula y endibias con zanahoria</p> <p>Fricandó de ternera con avellanas picadas</p>	<p>Almuerzo</p> <p>Alubias de Santa Pau estofadas con puerros y almejas</p> <p>Ensalada de lechuga con rábanos y cebolla tierna</p>	<p>Almuerzo</p> <p>Pollo al horno relleno de ciruelas y piñones, con guarnición de verduras al horno y hierbas aromáticas</p>
<p>Cena</p> <p>Coliflor verde al vapor con tahini y limón</p> <p>Rape hervido y aliñado con pimentón</p>	<p>Cena</p> <p>Espinacas con pasas y piñones</p> <p>Boquerones en vinagre con tostaditas y trigo sarraceno</p>	<p>Cena</p> <p>Huevos al plato con verduras al horno (moniato, cebolla, coles de Bruselas) aliñadas con aceite y hierbas aromáticas</p>	<p>Cena</p> <p>Crema de calabaza al horno y caldo de pollo</p> <p>Tempeh marinado con salsa de mostaza</p>	<p>Cena</p> <p>Caldo de verduras</p> <p>Verduras salteadas (ajos tiernos, col verde, hinojo) con sepia o calamares</p>	<p>Cena</p> <p>Crema de coliflor con cebolla, nabo y wakame, con trocitos de jamón ibérico</p>	<p>Cena</p> <p>Quinoa con setas de temporada, cebolla y puerro, servida con pipas de calabaza y de girasol</p>