Restaurantes
BioVegetarianos

ecocentro

noviembre

MENÚ DEL DÍA

lunes

Primeros

Crema de zanahoria garbanzo y uvas pasas

Zanahoria, garbanzos, cebolla, puerro, laurel, uvas pasas, curry, sal, pimienta, tomate, ajo, comino, cilantro y aove.

Ensalada griega

Pepino, tomate, cebolla roja, pimiento verde, queso feta (**lácteos**), orégano, sal, aceitunas negras y aove.

Segundos

Arroz meloso vegetariano

Arroz bomba, cebolla, pimiento rojo, pimiento verde, ajo, fondo de verdura, vino blanco, pimentón dulce, pimienta, sal y tofu (**soja**) fresco.

Verduras al curry sobre arroz jazmín

Patata, heura, cheddar, cebolleta, pimiento rojo y verde, ajo, perejil, sal, pimienta, ajete y aove.

Postres

Por favor, consulta las opciones de hoy a nuestros camareros

- Vasitos variados (a escoger)
- Tarta del día (+3,50€)

PVP
14,95€

- de 13:00 a 16:00
- Incluye pan y agua filtrada

Vegano Sin gluten Frutos secos

Restaurantes
BioVegetarianos

ecocentro

noviembre

MENÚ DEL DÍA

martes

Primeros

Olla gitana de Murcia

Alubias, garbanzo, calabaza, cebolla, ajo, puerro, zanahoria, judías verdes, tomate, pimentón dulce, pera, acelga, vinagre, hierbabuena, sal, pimienta y aove.

Ensalada asiática

Cebolleta, mix de hojas, pepino, col morada, edamame, aceite de **sésamo**, vinagre de arroz, sal y sésamo tostado.

Segundos

Tofu a lo oriental con pack choi

Tofu (**soja**), maicena, pack choi, azúcar de caña, soja, tamari, aceite de **sésamo**, huevo, toque de chile, cebolleta, pimiento rojo, **frutos secos**, teriyaki, ajo, sésamo.

Hamburguesa de berenjena chips de yuca y mayonesa de aguacate

Berenjena, huevo, grana padano, pan rallado (**gluten**), sal, pimienta, romero, yuca, queso feta, alioli, pimentón dulce, tomillo y aove.

Postres

Por favor, consulta las opciones de hoy a nuestros camareros

- Vasitos variados (a escoger)
- Tarta del día (+3,50€)

PVP
14,95€

- de 13:00 a 16:00
- Incluye pan y agua filtrada

Vegano Sin gluten Frutos secos

Restaurantes
BioVegetarianos

ecocentro

noviembre

MENÚ DEL DÍA

miércoles

Primeros

Crema de escalivada con algas

Pimiento rojo, cebolla, tomate, puerro, nata, berenjena, ajo, sal, pimienta, pan (**gluten**) y almendras (**frutos secos**)

Ensalada de boniato y frutas

Boniato, espinaca, apio, almendras (**frutos secos**), cebolleta, vinagre de Módena, sal en escama y aove.

Segundos

Espagueti integral a la boloñesa

Espagueti, **soja** texturizada, ajo, cebolla, tomate, puerro, tomillo, romero, albahaca, sal, pimienta, pimentón dulce, zanahoria, orégano y aove.

Medallones de calabaza con puré de alubias y judías Bobby

Calabaza, alubias blancas, judías Bobby, sal, pimienta, ajo, miso, comino, pimentón, cebolla, tomillo, miel, mantequilla (**lácteos**), nata de **soja**, perejil y aove.

Postres

Por favor, consulta las opciones de hoy a nuestros camareros

- Vasitos variados (a escoger)
- Tarta del día (+3,50€)

PVP
14,95€

- de 13:00 a 16:00
- Incluye pan y agua filtrada

Vegano Sin gluten Frutos secos

Restaurantes
BioVegetarianos

ecocentro

noviembre

MENÚ DEL DÍA

jueves

Primeros

Porrusalda con huevo

Puerro, patata, cebolla, ajo, zanahoria, sal, pimienta, huevo, calabaza y aove.

Ensalada cítrica de aguacate y quínoa

Quínoa, aguacate, cebolleta, tomate, naranja, limón, sal, pimienta blanca y aove.

Segundos

Ragout de setas sobre cama de polenta

Sémola de maíz, cebolla, ajo, setas mixtas, leche, mantequilla, queso (**lácteos**), sal, pimienta, tomillo, romero, salvia, vino blanco, espinaca, pasas sultan, piñones (**frutos secos**), pimento dulce y aove.

Cuscús con Caldereta de seitán

Cuscús, comino, cilantro en grano, canela, cúrcuma, limón, cebolla, zanahoria, ajo, pimentón dulce, guindilla, patata, laurel, seitán (**gluten**), tomate, tomillo, pimentón, sal, pimienta, fondo de verdura, clavos de olor, pimiento rojo y verde.

Postres

Por favor, consulta las opciones de hoy a nuestros camareros

- Vasitos variados (a escoger)
- Tarta del día (+3,50€)

PVP
14,95€

- de 13:00 a 16:00
- Incluye pan y agua filtrada

Vegano Sin gluten Frutos secos

Restaurantes
BioVegetarianos

ecocentro

noviembre

MENÚ DEL DÍA

Viernes

Primeros

Guiso de garbanzos y setas

Garbanzo, champiñones, setas cardo, zanahoria, cebolla, ajo, puerro, patata, espinacas, apio, tomate, pimentón dulce, sal, pimienta, salsa **soja** y comino.

Ensalada de judías verdes con piña y dátiles

Judías verdes, piña, dátiles, cebolla morada, tomate, vinagre de jerez, sal, pimienta blanca, pimentón dulce, ajo en lámina y aove.

Segundos

Salteado de seitán con verdura salsa de cacahuete y arroz rojo

Seitán (**gluten**), brócoli, zanahoria, cebolla, ajo, tamari, crema de cacahuete (**frutos secos**), sal, pimienta, leche de coco, ajetes, cilantro, tomillo y aove.

Escalopa de berenjena con puré de patata morada y salsa tártara

Berenjena, pan rallado (**gluten**), huevo, hierbas provenzales, queso, sal, pimienta, patata morada, mantequilla, nata (**lácteos**), cebolleta, pepinillo, alcaparras, **mostaza** antigua, cebollino.

Postres

Por favor, consulta las opciones de hoy a nuestros camareros

- Vasitos variados (a escoger)
- Tarta del día (+3,50€)

PVP
14,95€

- de 13:00 a 16:00
- Incluye pan y agua filtrada

Vegano Sin gluten Frutos secos