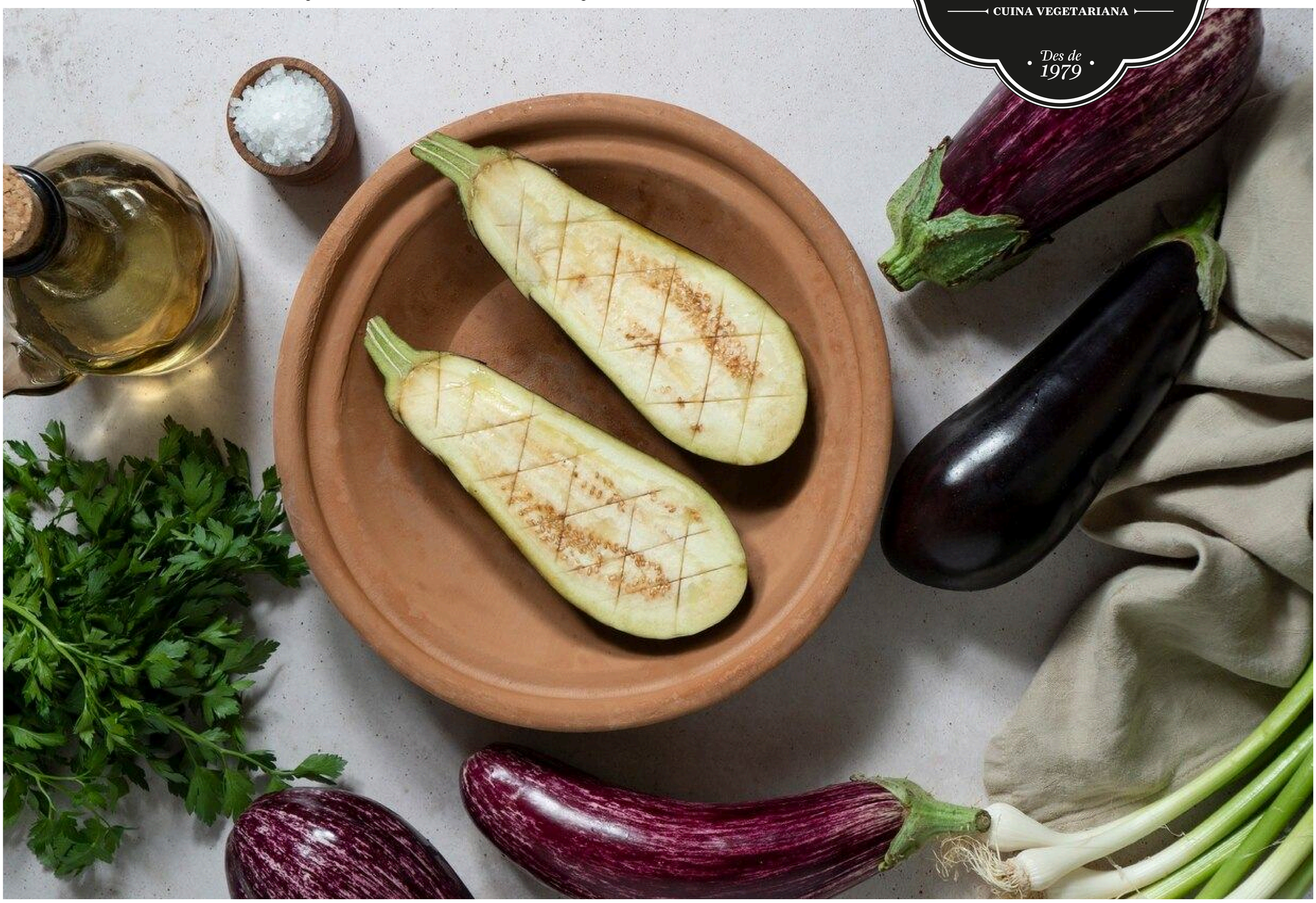
Platos del día

mediodías laborables - agosto 2026 - cocina vegetariana desde 1979

teresa carles
CUINA VEGETARIANA
Des de 1979

ESP



la temporada: → ENE FEB MAR ABR MAY JUN ✓ JUL ✓ AGO SEP OCT NOV DIC

la berenjena

nuestro producto de temporada

La berenjena es una de las verduras más destacadas del verano. Su sabor suave y ligeramente amargo es especialmente agradable cuando llega el calor y el sol aprieta. Además, es una verdura muy versátil que podemos utilizar para elaborar exquisitos y variados platos.

A pesar de su simplicidad, la berenjena destaca principalmente por su alto contenido en agua (cerca del 92% de su peso) y su bajo valor calórico (25 kcal/100 g). Nos aporta una buena cantidad de fibra, fundamental para el buen funcionamiento del sistema digestivo, y es rica en antioxidantes como los polifenoles, que ayudan a combatir los radicales libres y a prevenir enfermedades. También contiene vitamina B1 y B6, importantes para el metabolismo y el sistema nervioso, y minerales como el potasio, esencial para la función muscular y la regulación de líquidos.
Gracias a su versatilidad, podemos consumirla de múltiples formas: asada, a la parrilla, en guisos, en purés o incluso en salsas.
La berenjena es un ingrediente estrella en platos como la moussaka, la caponata o la escalivada.

¿Por qué la fruta sabe mejor en verano?

¿Te has preguntado alguna vez por qué un melocotón, una sandía o unos higos parecen más sabrosos en verano?

No es solo una sensación. Durante esta época del año, muchas frutas alcanzan su punto óptimo de maduración gracias a las largas horas de sol y a las altas temperaturas.

Esto permite que desarrollen mejor sus azúcares naturales, sus aromas y su jugosidad, ofreciendo un sabor mucho más intenso. Además, al consumirse recién recolectadas, conservan mejor sus vitaminas y propiedades.

Este verano, disfruta de la fruta de temporada: la naturaleza sabe cuándo ofrecer lo mejor de cada alimento.

» Pastelitos de berenjenas, rellenos de revoltijo de setas y ajos tiernos con velouté de puerros

» Mil hojas de berenjena y setas sobre salsa de tomate

sabias que...

Durante la Edad Media, en Europa, la berenjena era conocida como "la manzana loca", ya que se creía que podía causar locura si se comía en exceso. Esta mala fama se debía a su pertenencia a la familia de las solanáceas.

¿Conoces los principios de nuestra cocina vegetariana?

No contamos calorías, sino nutrientes.

La ciencia ha dejado claro que contar calorías no funciona, y nos invita a pensar y comer en positivo, evitando los ultraprocesados.

La clave está en alimentarse con ingredientes nutritivos como fruta fresca o seca, hortalizas, semillas, cereales integrales y otros alimentos ricos en vitaminas, minerales, hidratos de carbono de combustión lenta, proteínas y glúcidos de calidad.

¡No cuentes calorías, haz que las calorías cuenten!

quieres echarle un vistazo al menú?

visita nuestra web o escanea el código:

platos del día - agosto 2026

vegano contiene gluten frutos secos
No podemos garantizar la ausencia de trazas de gluten

semana del 3 - 7

entrantes		principales					postres		
ENSALADA	SOPA/CREMA	VERDURA	LEGUMBRES	ARROZ/CEREALES	PASTA SIMPLE	PASTA RELLENA	PASTEL	FRUTA	KÉFIR
vegan caesar salad (lechuga romana, zanahoria, maíz, croutons, bocaditos de "pollo", caesar dressing)	vichyssoise de kale con sus chips	mil hojas de berenjena y setas sobre salsa de tomate	tartar de garbanzos, aguacate, pera y tofunesa de cúrcuma	nido de polenta con salsa de tomate berenjenas y huevo frito	fusilli con tomate, champiñones, queso cadi, calabacin, olivas kalamata y pesto de albahaca	lasagna de bolognesa vegana, bechamel de soja, parmesano vegano	vegan choco-chía, coconut mousseline	infusión de hierba luisa con melocotones de lleida y agar-agar de menta	batido de kéfir y mango

semana del 10 - 14

entrantes		principales					postres		
ENSALADA	SOPA/CREMA	VERDURA	LEGUMBRES	ARROZ/CEREALES	PASTA SIMPLE	PASTA RELLENA	PASTEL	FRUTA	KÉFIR
ensalada de pepino, patata, huevo duro, salsa de yogurt y nueces	salmorejo de remolacha	pastelitos de berenjenas, rellenos de revoltijo de setas y ajos tiernos con velouté de puerros	lentejas al curry con manzana y daditos de patatas	quinoa bowl, espinacas a la catalana, dados de berenjena, sésamo negro tostado, tomates secos, salsa de tomate fresco, frutos secos y huevo poché	spaguettis de trigo sarraceno con salsa de tomate, oregano y albóndigas de soja	raviolos di zucca, salsa de queso gorgonzola, daditos de manzana	pastel dos texturas vegano de chocolate	compota de albaricoques y nectarinas crema de tapioca	kéfir con frutos secos y miel

semana del 17 - 21

entrantes		principales					postres		
ENSALADA	SOPA/CREMA	VERDURA	LEGUMBRES	ARROZ/CEREALES	PASTA SIMPLE	PASTA RELLENA	PASTEL	FRUTA	KÉFIR
taboulé de quinoa a la menta sobre hojas verdes, pepino, aguacate y tomate seco	crema fría de zanahoria y naranja al toque de jengibre	moussaka griega de berenjenas con ragú de proteina de soja	quesadillas con pure de judias azukis, champiñones, tomate, aguacates, cilantro y crema agria de anacardos	risotto de espárragos verdes, gírgolas y pesto de albahaca	tagliatelle nero integral, champiñones ostra con pimienta negra	lasagna de calabacines, tomate, queso de cabra, pesto de albahaca	hojaldre de mango y coco	peras al azafrán con helado de cacahuetes y platanos	batido de kéfir con higos y nueces

semana del 24 - 28

entrantes		principales					postres		
ENSALADA	SOPA/CREMA	VERDURA	LEGUMBRES	ARROZ/CEREALES	PASTA SIMPLE	PASTA RELLENA	PASTEL	FRUTA	KÉFIR
ensalada de lentejas, foie vegano y vinagreta de mostaza y agave	gazpacho al toque de comino	- rollo de tortilla de patata relleno de pimiento y berenjena escalibados, queso cadí y mayonesa	filete de pollo vegano al chilindron con arroz basmati	pizza con crema de boniato, espinacas, setas shitake, rucula y granadas	papardelle con pesto de tomate seco y verduras al wok	canelones de setas con bechamel trufada de soja	cheesecake de café y almendras	sopa de chocolate con broqueta de fruta	batido de kéfir y mango

com funciona?

1 elige tu menú

OPCIÓN 1
entrante + principal _12,50
OPCIÓN 2
principal + postre _13,50
OPCIÓN 3
entrante + principal + postre _16,25

2 tria la teva beguda

agua osmotizada (0,5L.) _2,20
copa de vino de la casa _3,95
zumo cold pressed _4,95
kombucha _4,75

3 ¿te apetece pan?

pan rústico integral _1,00

teresa carles
CUINA VEGETARIANA
Des de 1979

We love you veggie much!

salud, amor y sobre todo... ¡comida sana!

teresa carles

CUINA VEGETARIANA

Des de 1979

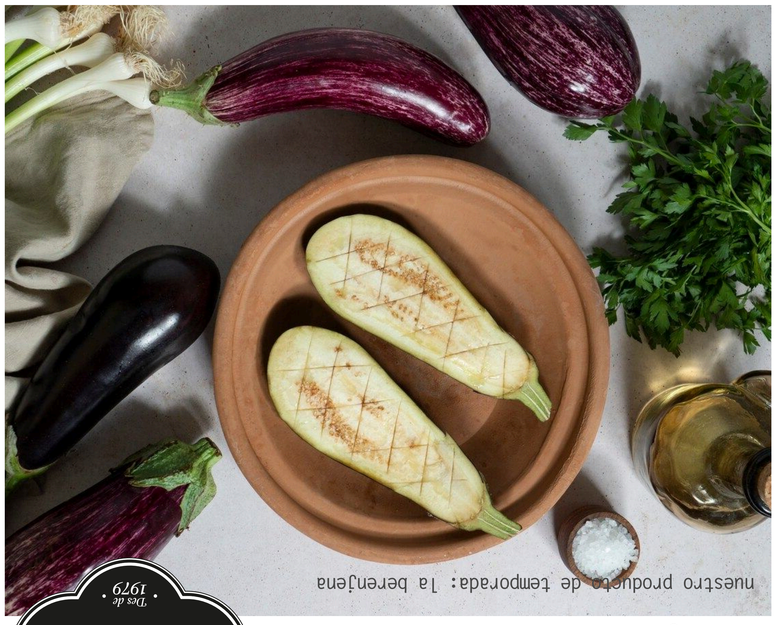
We love you veggie much

instagram: @teresacarles

Platos del día

mediodías laborables - agosto 2026 -
cocina vegetariana desde 1979

teresa carles
CUINA VEGETARIANA
Des de 1979



nuestro producto de temporada: la berenjena

la temporada: ⟶ ENE FEB MAR ABR MAY JUN **JUL AGO** SEP OCT NOV DIC

De lunes a viernes, disfruta del menú más healthy y delicioso de la ciudad.

ESP

¿como funciona?

1

elige tu menú

OPCIÓN 1

entrante + principal _12,50

OPCIÓN 2

principal + postres _13,50

OPCIÓN 3

entrante + principal + postre _16,25

2

elige tu bebida

agua osmotizada (0,5L.) 2,20

copa de vino de la casa _3,95

zumo cold pressed _4,95

kombucha _4,75

3

¿Te apetece pan?

pan rústico integral _1,00

¡Teresa Carles a domicilio!

Disfrutar de los Platos del Día o cenar con la mejor comida veggie en casa, en el trabajo o donde quieras es posible. Búscanos en Uber Eats o Glovo, haz tu pedido y nosotros nos encargamos del resto.¡Comer sabroso y saludable nunca había sido tan fácil!

¿Quieres ver la carta completa?

Entra en la web
teresacarles.com/tc o escanea el código:

encuéntranos en:

Glovo · Uber Eats · FÚDEAT WE COOK PLANS

despliega para ver el menú completo del mes de febrero

platos del día - agosto 2026

vegano *contiene gluten* *fruta seca* | *No podemos garantizar la ausencia de trazas de gluten*

semana del 3 - 7

entrantes		principales					postres		
ENSALADA	SOPA/CREMA	VERDURA	LEGUMBRES	ARROZ/CEREALES	PASTA SIMPLE	PASTA RELLENA	PASTEL	FRUTA	KÈFIR
vegan caesar salad (lechuga romana, zanahoria, maíz, croutons, bocaditos de "pollo", caesar dressing)	vichyssoise de kale con sus chips	-	tartar de garbanzos, aguacate, pera y tofunesa de cúrcuma	-	fusilli con tomate, champiñones, queso cadi, calabacin, olivas kalamata y pesto de albahaca	lasagna de bolognesa vegana, bechamel de soja, parmesano vegano	-	infusión de hierba luisa con melocotones de lleida y agar-agar de menta	- batido de kéfir y mango

semana del 10 - 14

entrantes		principales					postres		
ENSALADA	SOPA/CREMA	VERDURA	LEGUMBRES	ARROZ/CEREALES	PASTA SIMPLE	PASTA RELLENA	PASTEL	FRUTA	KÈFIR
ensalada de pepino, patata, huevo duro, salsa de yogurt y nueces	salmorejo de remolacha	-	lentejas al curry con manzana y daditos de patatas	quinoa bowl, espinacas a la catalana, dados de berenjena, sésamo negro tostado, tomates secos, salsa de tomate fresco, frutos secos y huevo poché	spaguettis de trigo sarraceno con salsa de tomate, oregano y albóndigas de soja	raviolos di zucca, salsa de queso gorgonzola, daditos de manzana	pastel dos texturas vegano de chocolate	compota de albaricoques y nectarinas crema de tapioca	kéfir con frutos secos y miel

semana del 17 - 21

entrantes		principales					postres		
ENSALADA	SOPA/CREMA	VERDURA	LEGUMBRES	ARROZ/CEREALES	PASTA SIMPLE	PASTA RELLENA	PASTEL	FRUTA	KÈFIR
taboulé de quinoa a la menta sobre hojas verdes, pepino, aguacate y tomate seco	crema fría de zanahoria y naranja al toque de jengibre	moussaka griega de berenjenas con ragú de proteina de soja	quesadillas con pure de judias azukis, champiñones, tomate, aguacates, cilantro y crema agria de anacardos	risotto de espárragos verdes, gírgolas y pesto de albahaca	tagliatelle nero integral, champiñones ostra con pimienta negra	lasagna de calabacines, tomate, queso de cabra, pesto de albahaca	hojaldre de mango y coco	peras al azafrán con helado de cacahuetes y platanos	batido de kéfir con higos y nueces

semana del 24 - 28

entrantes		principales					postres		
ENSALADA	SOPA/CREMA	VERDURA	LEGUMBRES	ARROZ/CEREALES	PASTA SIMPLE	PASTA RELLENA	PASTEL	FRUTA	KÈFIR
ensalada de lentejas, foie vegano y vinagreta de mostaza y agave	gazpacho al toque de comino	-	filete de pollo vegano al chilindron con arroz basmati	pizza con crema de boniato, espinacas, setas shitake, rucula y granadas	papardelle con pesto de tomate seco y verduras al wok	canelones de setas con bechamel trufada de soja	cheesecake de café y almendras	sopa de chocolate con broqueta de fruta	kéfir con frutos secos y miel

⟶ ¿me cuelgas en la nevera? ⟵