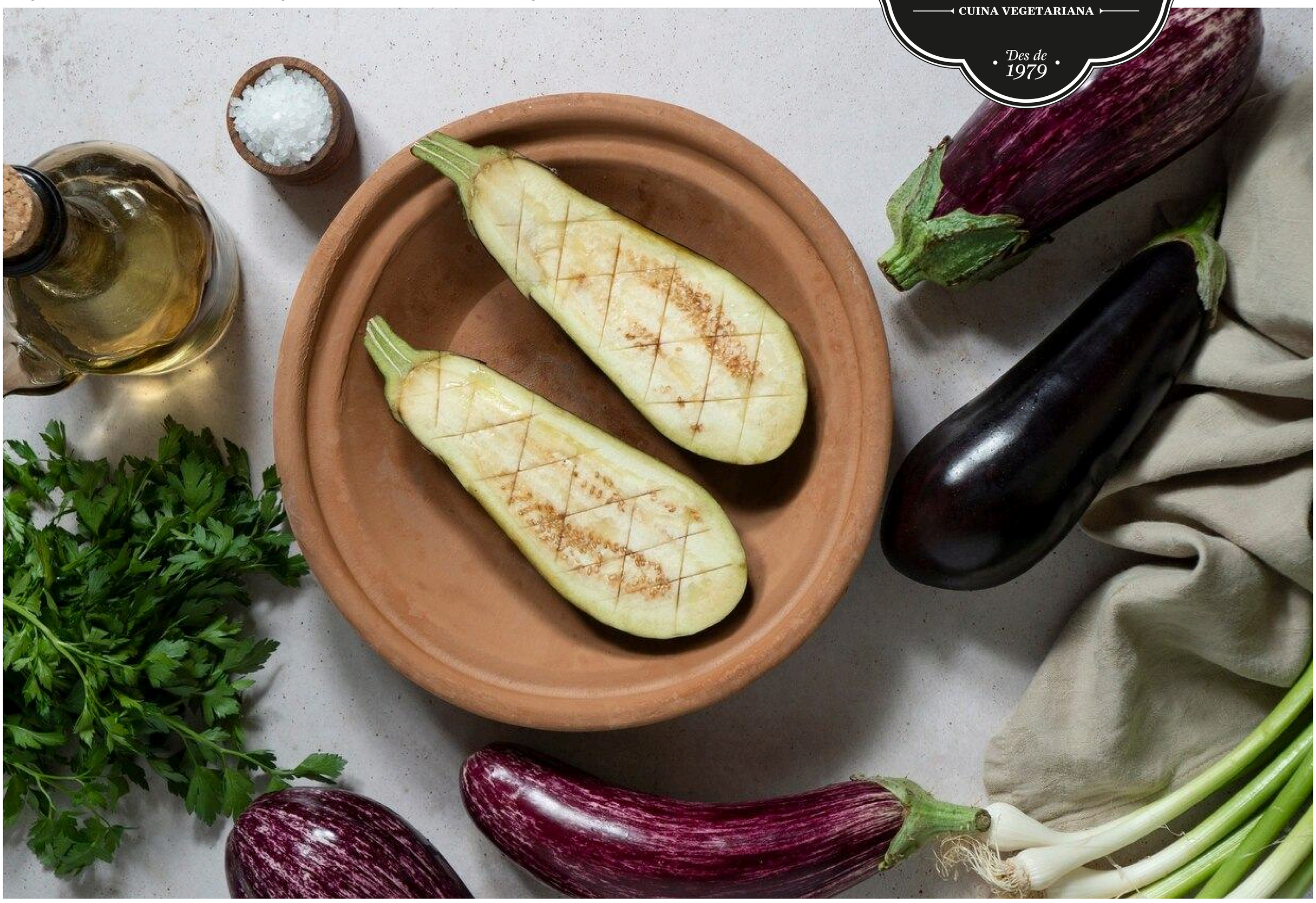
Plats del dia

migdies laborables - agost 2026 - cuina vegetariana des del 1979

teresa carles
CUINA VEGETARIANA
Des de 1979

CAT



la temporada: ⟶ GEN FEB MAR ABR MAI JUN ✓ JUL ✓ AGO SET OCT NOV DEC

L'albergínia

el nostre producte de temporada

L'albergínia és una de les verdures més destacades de l'estiu. El seu gust suau i lleugerament amarg és especialment agradable quan arriba la calor i el sol pica de valent. A més, és una verdura molt versàtil que podem fer servir per elaborar plats exquisits i variats.

Tot i la seva senzillesa, l'albergínia destaca principalment pel seu alt contingut en aigua (al voltant del 92% del seu pes) i el seu baix valor calòric (25 kcal/100 g). Ens aporta una bona quantitat de fibra, fonamental per al bon funcionament del sistema digestiu, i és rica en antioxidants com els polifenols, que ajuden a combatre els radicals lliures i a prevenir malalties. També conté vitamina B1 i B6, importants per al metabolisme i el sistema nerviós, i minerals com el potassi, essencial per a la funció muscular i la regulació de líquids.

Gràcies a la seva versatilitat, la podem consumir de moltes maneres: al forn, a la graella, en guisats, en purés o fins i tot en salses. L'albergínia és un ingredient estrella en plats com la moussaka, la caponata o l'escalivada.

» Pastissets d'albergínia farcits de saltat de bolets i alls tendres amb velouté de porros

» Milfulls d'albergínia i bolets sobre salsa de tomàquet

la nova carta d'estiu

T'has preguntat mai per què un préssec, una síndria o unes figues semblen més bones a l'estiu?

No és només una sensació. Durant aquesta època de l'any, moltes fruites arriben al seu punt òptim de maduració gràcies a les llargues hores de sol i a les temperatures altes.

Això fa que desenvolupin millor els seus sucres naturals, els seus aromes i la seva sucositat, oferint un gust molt més intens. A més, en consumir-se just collides, conserven millor les vitamines i les propietats.

Aquest estiu, gaudeix de la fruita de temporada: la natura sap quan oferir el millor de cada aliment.

sabies que...

Durant l'edat mitjana, a Europa, l'albergínia era coneguda com "la poma boja", ja que es creia que podia provocar bogeria si se'n menjava en excés. Aquesta mala fama es devia a la seva pertinença a la família de les solanàcies.

Coneixes els principis de la nostra cuina vegetariana?

No comptem calories, sinó nutrients.

La ciència ha deixat clar que comptar calories no funciona, i ens convida a pensar i menjar en positiu, evitant els ultraprocessats.

La clau està en alimentar-se amb ingredients nutritius com fruita fresca o seca, hortalisses, llavors, cereals integrals i altres aliments rics en vitamines, minerals, hidrats de carboni d'alliberament lent, proteïnes i glúcids de qualitat.

No comptis calories, fes que les calories comptin!

vols veure la carta completa?

entra al web, o escaneja el codi:

vegà *conté gluten* *fruita seca*
No podem garantir l'absència de traces de gluten

setmana del 3 - 7

entrants		principals					postres		
AMANIDA	SOPA/CREMA	VERDURA	LLEGUMS	ARRÒS/CEREALS	PASTA SIMPLE	PASTA FARCIDA	PASTÍS	FRUITA	QUÈFIR
amanida cèsar vegana (enciam romà, pastanaga, blat de moro, crostons, mos de "pollastre", salsa cèsar)	vichyssoise de col arrissada amb els seus xips	- mil fulles d'albergínia i bolets sobre salsa de tomàquet	tàrtar de cigrons, alvocat, pera i tofunesa de cúrcuma	niu de polenta amb salsa de tomàquet, albergínia i ou fregit	fusilli amb tomàquet, xampinyons, formatge cadí, carbassó, olives kalamata i pesto d'alfàbrega	lasanya de bolonyesa vegana, beixamel de soja i parmesà vegà	- choco-xia vegana, mousseline de coco	infusió d'herba lluïsa amb préssecs de lleida i agar-agar de menta	- batut de quefir i mango

setmana del 10 - 14

entrants		principals					postres		
AMANIDA	SOPA/CREMA	VERDURA	LLEGUMS	ARRÒS/CEREALS	PASTA SIMPLE	PASTA FARCIDA	PASTÍS	FRUITA	QUÈFIR
amanida de cogombre, patata, ou dur, salsa de iogurt i nous	salmorejo de remolatxa	- pastissets d'albergínia farcits de saltat de bolets i alls tendres amb velouté de porros	llenties al curry amb poma i dauets de patata	bol de quinoa, espinacs a la catalana, dauets d'albergínia, sèsam negre torrat, tomàquets secs, salsa de tomàquet fresc, fruits secs i ou escalfat	espaguetis de fajol amb salsa de tomàquet, orenga i mandonguilles de soja	raviolis di zucca, salsa de formatge gorgonzola, dauets de poma	pastís vegà de xocolata amb dues textures	compota d'albercocs i nectarines amb crema de tapioca	quefir amb fruits secs i mel

setmana del 17 - 21

entrants		principals					postres		
AMANIDA	SOPA/CREMA	VERDURA	LLEGUMS	ARRÒS/CEREALS	PASTA SIMPLE	PASTA FARCIDA	PASTÍS	FRUITA	QUÈFIR
tabulé de quinoa a la menta sobre fulles verdes, cogombre, alvocat i tomàquet sec	crema freda de pastanaga i taronja amb un toc de gingebre	moussaka grega d'albergínia amb ragú de proteïna de soja	quesadilles amb puré de mongetes azuki, xampinyons, tomàquet, alvocat, coriandre i crema agra d'anacards	risotto d'espàrrecs verds, gírgoles i pesto d'alfàbrega	tagliatelle nero integral amb bolets ostra i pebre negre	lasanya de carbassó, tomàquet, formatge de cabra i pesto d'alfàbrega	full de mango i coco	peres al safrà amb gelat de cacauet i plàtan	batut de quefir amb figues i nous

setmana del 24 - 28

entrants		principals					postres		
AMANIDA	SOPA/CREMA	VERDURA	LLEGUMS	ARRÒS/CEREALS	PASTA SIMPLE	PASTA FARCIDA	PASTÍS	FRUITA	QUÈFIR
amanida de llenties, foie vegà i vinagreta de mostassa i agave	gaspatxo amb un toc de comí	- rotllo de truita de patata farcit de pebrot i albergínia escalivats, formatge cadí i maionesa	filet de pollastre vegà al xilindró amb arròs basmati	pizza amb crema de moniato, espinacs, bolets shiitake, rúcula i magrana	pappardelle amb pesto de tomàquet sec i verdures al wok	canelons de bolets amb beixamel trufada de soja	cheesecake de cafè i ametlles	sopa de xocolata amb broqueta de fruita	quefir amb fruits secs i mel

com funciona?

1 tria el teu menú

OPCIÓ 1
entrant + principal _12,50
OPCIÓ 2
principal + postre _13,50
OPCIÓ 3
entrant + principal + postre _16,25

2 tria la teva beguda

aigua osmotitzada (0,5L.) _2,20
copa de vi de la casa _3,95
suc cold pressed _4,95
kombutxa _4,75

3 et ve de gust pa?

pa rústic integral _1,00

teresa carles
CUINA VEGETARIANA
Des de 1979

We love you veggie much!

salut, amor i sobretot... menjar sa!

teresa carles

CUINA VEGETARIANA

Des de 1979

instagram: @teresacarles

We love you veggie much

Plats del dia

migdies laborables - agost 2026 -
cuina vegetariana des de 1979

teresa carles
CUINA VEGETARIANA
Des de 1979

nostre producte de temporada: l'albergínia

la temporada: ⟶ GEN FEB MAR ABR MAI JUN **JUL AGO** SET OCT NOV DES

De dilluns a diverdres, gaudeix del menú més healthy i delicios de la ciutat.

CAT

com funciona?

1

tria el teu menú

OPCIÓ 1

entrant + principal _12,50

OPCIÓ 2

principal + postres _13,50

OPCIÓ 3

entrant + principal + postre _16,25

2

tria la teva beguda

aigua osmotitzada (0,5L.) _2,20

copa de vi de la casa _3,95

suc cold pressed _4,95

kombutxa _4,7

3

et ve de gust pa?

pa rústic integral _1,00

Teresa Carles a domicili!

Gaudir dels Plats del Dia o sopar amb el millor menjar veggie a casa, a la feina, o on vulguis és possible. Busca'ns a Uber Eats o Glovo, fes la teva comanda i nosaltres ens encarreguem de la resta. Menjar saboritzat i sa mai no havia estat tan fàcil!

Vols veure la carta completa?

Entra a la web
teresacarles.com/tc o escaneja el codi:

troba'ns a:

Glovo · Uber Eats · FÚDEAT WE COOK PLANS

desplega per veure el menú complet del mes de febrer

plats del dia - agost 2026

vegà | *conté gluten* | *fruita seca* | *No podem garantitzar l'absència de traces de gluten*

setmana del 3 - 7

entrants		principals					postres		
AMANIDA	SOPA/CREMA	VERDURA	LLEGUMS	ARRÒS/CEREALS	PASTA SIMPLE	PASTA FARCIDA	PASTÍS	FRUITA	QUÈFIR
amanida cèsar vegana (enciam romà, pastanaga, blat de moro, crostons, mos de "pollastre", salsa cèsar)	vichyssoise de col arrissada amb els seus xips	- mil fulles d'albergínia i bolets sobre salsa de tomàquet	tàrtar de cigrons, alvocat, pera i tofunesa de cúrcuma	- niu de polenta amb salsa de tomàquet, albergínia i ou fregit	fusilli amb tomàquet, xampinyons, formatge cadí, carbassó, olives kalamata i pesto d'alfàbrega	lasanya de bolonyesa vegana, beixamel de soja i parmesà vegà	- choco-xia vegana, mousseline de coco	infusió d'herba lluïsa amb préssecs de lleida i agar-agar de menta	- batut de quefir i mango

setmana del 10 - 14

entrants		principals					postres		
AMANIDA	SOPA/CREMA	VERDURA	LLEGUMS	ARRÒS/CEREALS	PASTA SIMPLE	PASTA FARCIDA	PASTÍS	FRUITA	QUÈFIR
amanida de cogombre, patata, ou dur, salsa de iogurt i nous	salmorejo de remolatxa	- pastissets d'albergínia farcits de saltat de bolets i alls tendres amb velouté de porros	llenties al curry amb poma i dauets de patata	bol de quinoa, espinacs a la catalana, dauets d'albergínia, sèsam negre torrat, tomàquets secs, salsa de tomàquet fresc, fruits secs i ou escalfat	espaguetis de fajol amb salsa de tomàquet, orenga i mandonguilles de soja	raviolis di zucca, salsa de formatge gorgonzola, dauets de poma	pastís vegà de xocolata amb dues textures	compota d'albercocs i nectarines amb crema de tapioca	quefir amb fruits secs i mel

setmana del 17 - 21

entrants		principals					postres		
AMANIDA	SOPA/CREMA	VERDURA	LLEGUMS	ARRÒS/CEREALS	PASTA SIMPLE	PASTA FARCIDA	PASTÍS	FRUITA	QUÈFIR
tabulé de quinoa a la menta sobre fulles verdes, cogombre, alvocat i tomàquet sec	crema freda de pastanaga i taronja amb un toc de gingebre	moussaka grega d'albergínia amb ragú de proteïna de soja	quesadilles amb puré de mongetes azuki, xampinyons, tomàquet, alvocat, coriandre i crema agra d'anacards	risotto d'espàrrecs verds, gírgoles i pesto d'alfàbrega	tagliatelle nero integral amb bolets ostra i pebre negre	lasanya de carbassó, tomàquet, formatge de cabra i pesto d'alfàbrega	full de mango i coco	peres al safrà amb gelat de cacauet i plàtan	batut de quefir amb figues i nous

setmana del 24 - 28

entrants		principals					postres		
AMANIDA	SOPA/CREMA	VERDURA	LLEGUMS	ARRÒS/CEREALS	PASTA SIMPLE	PASTA FARCIDA	PASTÍS	FRUITA	QUÈFIR
amanida de llenties, foie vegà i vinagreta de mostassa i agave	gaspatxo amb un toc de comí	- rotllo de truita de patata farcit de pebrot i albergínia escalivats, formatge cadí i maionesa	filet de pollastre vegà al xilindró amb arròs basmati	pizza amb crema de moniato, espinacs, bolets shiitake, rúcula i magrana	pappardelle amb pesto de tomàquet sec i verdures al wok	canelons de bolets amb beixamel trufada de soja	cheesecake de cafè i ametlles	sopa de xocolata amb broqueta de fruita	quefir amb fruits secs i mel

⟶ em penges a la nevera? ⟵