Platos del día

teresa carles
Cuina vegetariana

Noviembre 2026

	Entrantes		Platos Principales					Postres		
	Ensalada	*Sopa / Crema*	*Verduras*	*Legumbres*	*Arroz / Cereales*	*Pasta Simple*	*Pasta Rellena*	*Pastel*	*Fruta*	*Kéfir*
02 NOV 06 NOV	Ensalada de lentejas con foie vegano, vinagreta de mostaza y agave	Sopa de miso con verduras y algas marinas	Berenjena a los tres quesos	"Trinxat" de patatas, col y garbanzos con butifarra y "pilota" catalana	Paella de arroz integral con verduras y algas	Macarrones con espinacas a la crema de coco, tomates cherrys y huevo duro	Raviolis de setas y tofu con crema de avellanas y pimientos del piquillo	Mousselina vegana de chocolate, chía y coco	Caramelo crujiente de boniato con helado de vainilla	Kéfir con frutos secos y miel
09 NOV 13 NOV	Ensalada libanesa fattoush con vinagreta de zumaque	Crema de avena con remolacha, eneldo y pistachos	Twice-baked boniato con alioli de castañas	Seitán con salsa stroganoff y patatas panaderas	Polenta con tomates al horno y setas al curry	Pasta integral a la carbonara vegana	Cuores de cúrcuma, pera y boniato con velouté de puerros y parmesano de frutos secos	Carrot cake vegana con crema de anacardos y salsa de naranja	Manzana asada al horno sobre crema inglesa con crumble casero	Batido de kéfir y mango
16 NOV 20 NOV	Mézclum de hojas verdes con patata, boniato, huevo duro, guisantes y pesto	Escudella de calabaza y fideos	Frittata de puerros con mascarpone y setas en escabeche	Hummus de garbanzos con samfaina y huevo frito	Curry Penang de berenjena con arroz basmati	Espaguetis con ragú de proteína de soja, tomates cherry asados	Canelones de setas y foie vegano con bechamel trufada	Pastel de pera, pistacho y chocolate	Helado de boniato morado con nata de coco	Kéfir con frutos secos y miel
23 NOV 27 NOV	Ensalada de escarola, espinacas, pera y queso de cabra con aceite de oliva y avellanas	Crema de coliflor y almendras con setas al ajillo	Rollitos de berenjena rellenos de champiñones y mató vegano con mayonesa suave de soja y tomates secos	Estofado de judías rojas, boniato y espinacas con crujiente de tempeh	Arroz meloso de zanahoria con alcachofas al toque de tomillo	Pad Thai de tallarines de arroz con setas shiitake, cacahuetes y cilantro	Raviolis de alcachofa y parmesano con salsa de brie y cúrcuma	Sacher vegana	Crema catalana de boniato con naranja caramelizada	Batido de kéfir, plátano, dátiles, cacao y canela

Gluten **Vegano** **Frutos Secos**

No podemos garantizar la ausencia de contaminación cruzada

Porque una imagen vale más que mil palabras...
descubre los Platos del Día en @teresacarles