

MENÚ VEGETARIANO

NO

**Carne
Jamón
Pollo)
Pescado
Atún
Surimi
Caldos con fondo de carne o
fondo de pescado. (Ojo
guisos y arroces)
Gelatina**

SÍ

**Leche
Queso
Nata
Yogur
Huevos
Verduras
Legumbres
Pastas
Arroces
Frutos Secos
Frutas
Hortalizas
Tubérculos
Derivados De La Soja (Tofu, Tempeh,
Seitán, Heura)
Agar-agar (sustitutivo de la gelatina)**

**OBLIGATORIO: Al menos
una fuente de proteína
por comida**

**Huevos
Legumbres
Frutos secos
Quinoa
Derivados de la soja (tofu,
tempeh, seitán, heura)
Semillas (semillas de
calabaza, girasol, chía)
Lácteos**

MENÚ VEGANO

NO

Carne
Jamón
Pollo
Pescado
Atún
Surimi
Huevos
Leche
Queso
Nata
Yogur
Caldos con fondo de carne o fondo de pescado (Ojo guisos y arroces)
Pasta al huevo
Gelatina
Miel (Ojo con los postres)

SÍ

Verduras
Legumbres
Pasta (Ojo SIN huevo)
Arroces
Frutos Secos
Frutas
Hortalizas
Tubérculos
Derivados De La Soja (Tofu, Tempeh, Seitan, Heura)
Nata vegetal (de soja)
Veganesa
Tofunesa
Agar-agar (sustitutivo de la gelatina)
Levadura nutricional para suplir el "sabor a queso"
Chía remojada o harina de garbanzo remojada para cuajar

OBLIGATORIO: Al menos una fuente de proteína por comida

Legumbres
Frutos secos
Quinoa
Derivados de la soja (tofu, tempeh, seitan, heura)
Semillas (semillas de calabaza, girasol, chía)