

LUN

MAR

MIÉR

MENÚ SALUDABLE

Milanesa de zapallitos al horno con ratatouille

Quiche de calabaza y zanahoria con ensalada

Crepes de ricota y verduras (acelga, morrón, cebolla) en salsa filetto y bechamel

MENÚ VEGETARIANO

Buñuelos de zucchini y queso arroz salteado en vegetales

Soufflé de espinaca con papines a la provenzal

Milhoja de vegetales acompañada de ensalada de quinoa

MENÚ DEL DÍA

Pollo a la portuguesa con papas naturales en cubo

Hamburguesas de carne rellenas de cheddar con arroz amarillo

Muslo de pollo al horno con papas bravas

MENÚ OPCIONAL

Carne al horno en fondo de cocción con papines al romero

Pastel de pescado y papa con ensalada mixta

Risotto cremoso de vegetales y hongos

POSTRE CON AZÚCAR

Torta de chocolate

Arrollado de dulce de leche

Budín de pan

POSTRE SIN AZÚCAR

Gelatina de frutilla con frutas

Crema de limón

Flan con dulce de leche

SEMANA DEL 16 AL 17 DE MARZO

JUE

VIER

MENÚ SALUDABLE	MENÚ VEGETARIANO	MENÚ DEL DÍA	MENÚ OPCIONAL	POSTRE CON AZÚCAR	POSTRE SIN AZÚCAR
Hamburguesa de espinaca y queso con graten de espinaca	Tallarines de espinaca en salsa mediterránea de vegetales en cubo	Bondiola en cubos con vegetales en salsa teriyaki con arroz	Pionono olímpico con ensalada verde	Bizcochuelo de limón con glasé	Crema de chocolate con dulce de leche
Lasagna de verduras en salsa filetto y bechamel con ensalada mixta	Hamburguesas de lentejas caseras con papines al romero	Milanesa de pollo napolitana con papas fritas	Revuelto gramajo (papas fritas en bastones, cebolla y morrón en juliana, tiras de jamón, hierbas y huevo)	Brownie	Gelatina de cereza

Aquí cocinamos con amor

LUN

MAR

MIÉR

	MENÚ SALUDABLE	MENÚ VEGETARIANO	MENÚ DEL DÍA	MENÚ OPCIONAL	POSTRE CON AZÚCAR	POSTRE SIN AZÚCAR
LUN	Berenjena a la parmesana diet con ensalada de zanahoria y remolacha	Buñuelos de espinaca con papas en gajos	Strogonoff de pollo acompañado de arroz salteado	Quiche lorraine con ensalada coleslaw	Arrollado de dulce de leche	Flan de coco con dulce de leche
MAR	Pescado al limón con graten de espinaca	Medallones de soja, espinaca y queso con calabaza en cubo	Albóndigas de carne en salsa pomarolla acompañadas con arroz	Calzone de queso cebolla y aceituna/ o calzone de humita con ensalada elección	Pasta frola de membrillo	Gelatina con frutas
MIÉR	Pan de carne relleno de vegetales con ratatouille	Chop suey de verduras en juliana con arroz blanco	Pollo en cubo con vegetales en salsa crema de tandoori acompañado con papas en gajos	Tallarines caseros en salsa filetto y bechamel	Muffin de chocolate	Flan de coco con dulce de leche

JUE

VIER

MENÚ SALUDABLE	MENÚ VEGETARIANO	MENÚ DEL DÍA	MENÚ OPCIONAL	POSTRE CON AZÚCAR	POSTRE SIN AZÚCAR
Hamburguesas de lenteja a la suiza con revuelto de zapallito	Omelette de verduras con ensalada de quinoa	Bondiola en cubos con crema de mostaza acompañada de bastones de polenta provenzal	Medallón de pollo a la suiza con ensalada rusa	Budín de pan	Crema de chocolate y vainilla
Canelones de espinaca y queso magro en salsa fileto y bechamel	Croquetas de arroz, queso y cebolla con ensalada de chaucha y huevo	Chivito de pollo al plato (pollo, jamón, queso, huevo, ensalada rusa, ensalada mixta, papas fritas)	Hamburguesas napolitanas con puré de papas	Torta de chocolate, dulce de leche y maní	Gelatina de frutilla

Hoy es un *buen día* para *sonreír*

MENÚ SALUDABLE

MENÚ VEGETARIANO

MENÚ DEL DÍA

MENÚ OPCIONAL

POSTRE CON AZÚCAR

POSTRE SIN AZÚCAR

Strudel de vegetales con ensalada a elección

Hamburguesa de quinoa y calabaza con arroz salteado

Churrasco de pollo en crema de espinaca con bastones de polenta con queso

Tortilla española con ensalada mixta

Pasta frola de membrillo.

Gelatina con frutas.

LUN

Pescado en capas de vegetales con zanahoria en rodajas al horno

Fainá de queso con ensalada de tomate, lechuga y cebolla

Cerdo agridulce al estilo asiático (bondiola en cubos con cebolla de verdeo, zapallito, morrón, en salsa de soja agridulce) con arroz

Milanesa napolitana con bastones de polenta

Arrollado con dulce de leche

Crema mixta

MAR

Canelones de espinaca y queso magro en salsa bechamel

Croquetas de arroz y espinaca con ratatouille

Muslo de pollo a la provenzal con papas al horno.

Soufflé de queso y cebolla con ensalada a gusto.

Brownie

Flan con dulce de leche

MIÉR

