



MENÚ TERCERA Y CUARTA SEMANA MARZO 2019

LUNES 18

Sopa
OP1 Chapsui de Verduras
OP2 Carne al jugo con Pure de Arvejas
OP3 Menú Hipocalorico Garbanzo,quesillo y tomate
Ensalada
Postre

MARTES 19

Sopa
OP1 Porotos con riendas
OP2 Charquican
OP3 Menú Hipocalorico Ensalada verdes de la estacion, Jamon y de quinoa
Ensalada
Postre

MIERCOLES 20

Sopa
OP1 Chuletas Con Puré de papa
OP2 Tortilla de Zanahoria con Arroz
OP3 Menú Hipocalorico Ensalada varias con lentejas
Ensalada
Postre

JUEVES 21

Sopa
OP1 Pollo Arvejado con Arroz Arabe
OP2 Pescado al Horno
OP3 Menú Hipocalorico hojas verdes,Filetes de Pollo, porotos verdes
Ensalada
Postre

Viernes 22

Sopa
OP1 Strogonof de Cerdo con papas duquesas
OP2 Corbatas a la crema
OP3 Menú Hipocalorico arroz y Coliflor, Verduras salteadas
Ensalada
Postre



LUNES 25

Sopa

OP1 Budin de acelga con papas horneadas con corte tipo fritas

OP2 Minestrone

OP3 Hipocalorico ensalada de arroz integral y champiñones

Ensalada

Postre

MARTES 26

Sopa

OP1 Lentejas

OP2 Goulach de cerdo con arroz blanco

OP3 Menú Hipocalorico de Verduras variadas con Cous Cous

Ensalada

Postre

MIERCOLES 27

Sopa

OP1 Escalopa de Vacuno con verduras al vapor

OP2 Arvejas con Pavo al jugo

OP3 Menú Hipocalorico quinoa con verduras al vapor

Ensalada

Postre

JUEVES 28

Sopa

OP1 Pescado al horno con papas cocidas

OP2 Spaguetti al pesto

OP3 Menú Hipocalorico ensalada de la estación con porotos negros

Ensalada

Postre

Viernes 29

Sopa

OP1 Hamburguesas con ensalada rusa

OP2 Chapsui de pollo con arroz

OP3 Menú Hipocalorico Pechugas de pollo salteadas con verduras mixtas al gratin

Ensalada

Postre