



## **MENÚ DICIEMBRE**

### **MARTES 03**

Sopa

OP1 Tallarines c/Boloñesa

OP2 Strogonoff de cerdo c/Puré de papas

OP3 Menú Hipocalórico Arroz Integral y Verduras Salteadas

Ensalada

Postre

### **MIÉRCOLES 04**

Sopa

OP1 Guiso de Acelga c/arroz

OP2 Carbonada

OP3 Menú Hipocalórico Tallarines Integral y Pesto de perejil

Ensalada

Postre

### **JUEVES 05**

Sopa

OP1 Pollo Asado c/Ensalada rusa

OP2 Garbanzos c/ Zapallo

OP3 Hipocalórico Ensalada de Cous Cous y Alcachofa

Ensalada

Postre

### **VIERNES 06**

Sopa

OP1 Hamburguesas c/Choclo a la crema

OP2 Tortilla de zanahoria c/Arroz árabe

OP3 Menú Hipocalórico Garbanzos tibios, Tomate y Queso.

Ensalada

Postre



## **LUNES 09**

Sopa  
OP1 Lentejas  
OP2 Charquicán  
OP3 Menú Hipocalórico Ensalada de Lentejas  
Ensalada  
Postre

## **MARTES 10**

Sopa  
OP1 Pollo Asado c/Ensalada rusa.  
OP2 Quifaros c/Salsa de queso  
OP3 Menú Hipocalórico Ensalada Cesar  
Ensalada  
Postre

## **MIÉRCOLES 11**

Sopa  
OP1 Guiso de zapallo italiano c/Arroz  
OP2 Pastel de papa  
OP3 Menú Hipocalórico Arroz integral y verduras salteadas  
Ensalada  
Postre

## **JUEVES 12**

Sopa  
OP1 Corbatitas c/ Salsa Alfredo  
OP2 Porotos c/Riendas  
OP3 Menú Hipocalórico arroz de coliflor c/ Tortilla de zanahoria  
Ensalada  
Postre

## **VIERNES 13**

Sopa  
OP1 Carne al Jugo c/Puré de papas  
OP2 Tortilla de zanahoria  
OP3 Menú Hipocalórico Ensalada de Quinoa  
Ensalada  
Postre



## **LUNES 16**

Sopa

OP1 Pulpa de cerdo a jugo c/Tallarines

OP2 Chupe de queso

OP3 Menú Hipocalórico Ensalada de Cous Cous

Ensalada

Postre

## **MARTES 17**

Sopa

OP1 Guiso de Acelga c/Arroz

OP2 Albóndigas c/ Tallarines

OP3 Menú Hipocalórico Quinoa y verduras salteadas.

Ensalada

Postre

## **MIÉRCOLES 18**

Sopa

OP1 Ñoquis c/Boloñesa

OP2 Lentejas

OP3 Menú Hipocalórico Tallarines y Pesto de perejil

Ensalada

Postre

## **JUEVES 19**

Sopa

OP1 Pollo arvejado c/Arroz

OP2 Tortilla de zapallo italiano

OP3 Hipocalórico Ensalada César

Ensalada

Postre

## **VIERNES 20**

Sopa

OP1 Escalopas de vacuno c/Puré de papas

OP2 Chapsui de verduras

OP3 Menú Hipocalórico Tortilla de Zanahoria c/ Arroz de coliflor.

Ensalada

Postre



## **LUNES 23**

Sopa

OP1 Raviole c/pomodoro

OP2 Garbanzos c/ Zapallo

OP3 Menú Hipocalórico Guiso de Porotos negros

Ensalada

Postre

## **MARTES 24**

Sopa

OP1 Guiso de Acelga c/Arroz

OP2 Hamburguesas c/Puré de papas

OP3 Menú Hipocalórico Ensalada de Cous Cous

Ensalada

Postre

## **JUEVES 26**

Sopa

OP1 Pollo asado c/choclo a la crema

OP2 Strogonoff de cerdo c/Arroz Árabe

OP3 Menú Hipocalórico Tortilla de Zanahoria c/ Arroz de coliflor.

Ensalada

Postre

## **VIERNES 27**

Sopa

OP1 Lasaña boloñesa

OP3 Hipocalórico Ensalada César

Ensalada

Postre