



MENÚ MARZO 2020

LUNES 02

Sopa
OP1 Lentejas
OP2 Estrogonof de cerdo c/Quífaros
OP3 Menú Hipocalórico Ensalada Surtida con Escalopas
Ensalada
Postre

MARTE 03

Sopa
OP1 Gulash de Vacuno c/Arroz
OP2 Guiso de Zapallo Italiano
OP3 Hipocalórico Tortilla de Zanahoria
Ensalada
Postre

MIÉRCOLES 04

Sopa
OP1 Lasaña Boloñesa
OP2 Escalopa de vacuno c/Puré
OP3 Menú Hipocalórico Ensalada de Quinoa
Ensalada
Postre

JUEVES 05

Sopa
OP1 Pollo Arvejado / Papas al romero
OP2 Albóndigas c/Espaguetti
OP3 Hipocalórico Ensalada Cesar
Ensalada
Postre

VIERNES 06

Sopa
OP1 Chupe de queso
OP2 Tortilla de zanahoria c/Arroz blanco
OP3 Menú Hipocalórico Pasta integral y pesto de perejil.
Ensalada
Postre



LUNES 09

Sopa

OP1 Suprema de pollo apanada c/choclo en salsa Alfredo

OP2 Cazuela de vacuno

OP3 Menú Hipocalórico Ensalada de arroz integral

Ensalada

Postre

MARTES 10

Sopa

OP1 Pavo al horno c/ Papas al orégano

OP2 Guiso de acelga

OP3 Menú Hipocalórico Garbanzos mediterráneos (Tibios)

Ensalada

Postre

MIÉRCOLES 11

Sopa

OP1 Ñoqui c/ Boloñesa

OP2 Escalopa de vacuno c/arroz árabe

OP3 Menú Hipocalórico Tortilla de zanahoria c/arroz de coliflor y huevo.

Ensalada

Postre

JUEVES 12

Sopa

OP1 Chuleta de cerdo c/ Ensalada rusa

OP2 Guiso de garbanzo

OP3 Menú Hipocalórico Ensalada de Cus Cus

Ensalada

Postre

VIERNES 13

Sopa

OP1 Hamburguesas c/Papas cocidas

OP2 Caracoquesos

OP3 Menú Hipocalórico Verduras grilladas a la miel.

Ensalada

Postre



LUNES 16

Sopa

OP1 Strogonoff de cerdo c/Arroz árabe

OP2 Tortilla de Zanahoria

OP3 Menú Hipocalórico Espaguetti integral y pesto

Ensalada

Postre

MARTES 17

OP1 Espaguetti c/Boloñesa

OP2 Porotos con riendas

OP3 Menú Hipocalórico Ensalada de hojas verdes

Ensalada

Postre

MIÉRCOLES 18

Sopa

OP1 Cazuela de Pollo

OP2 Guiso de acelga c/arroz

OP3 Menú Hipocalórico Guiso de porotos negros

Ensalada

Postre

JUEVES 19

Sopa

OP1 Lentejas

OP2 Quifaros c/ Salsa Alfredo

OP3 Hipocalórico Ensalada cesar

Ensalada

Postre

VIERNES 20

Sopa

OP1 Pulpa de cerdo al horno/Papas al romero

OP2 Carbonada

OP3 Menú Hipocalórico Salteado de quínoa y verduras.

Ensalada

Postre



LUNES 23

Sopa

OP1 Hamburguesas c/Tallarines

OP2 Chapsui de verduras

OP3 Menú Hipocalórico Tortilla de Zanahoria c/arroz integral

Ensalada

Postre

MARTES 24

Sopa

OP1 Pollo asado c/ Puré

OP2 Guiso de Zapallo italiano

OP3 Menú Hipocalórico Ensalada Cesar

Ensalada

Postre

MIÉRCOLES 25

Sopa

OP1 Estofado de Vacuno c/Arroz primavera

OP2 Charquicán

OP3 Menú Hipocalórico Tortilla de porotos verdes

Ensalada

Postre

JUEVES 26

Sopa

OP1 Lentejas

OP2 Chuletas de cerdo c/Choclo a la crema

OP3 Menú Hipocalórico Tortilla de zapallo italiano c/ arroz de coliflor

Ensalada

Postre

VIERNES 27

Sopa

OP1 Pollo apanado c/ensalada rusa

OP Guiso de acelga c/arroz

OP3 Hipocalórico Ensalada César

Ensalada

Postre



LUNES 30

Sopa

OP1 Estofado de vacuno y tomate c/Arroz árabe

OP2 Gratín de tallarines

OP3 Menú Hipocalórico Garbanzos mediterráneos (tibios)

Ensalada

Postre

MARTES 31

Sopa

OP1 Pollo arvejado c/Puré

OP2 Tortilla de Verduras c/Espagueti.

OP3 Menú Hipocalórico Ensalada de lentejas

Postre