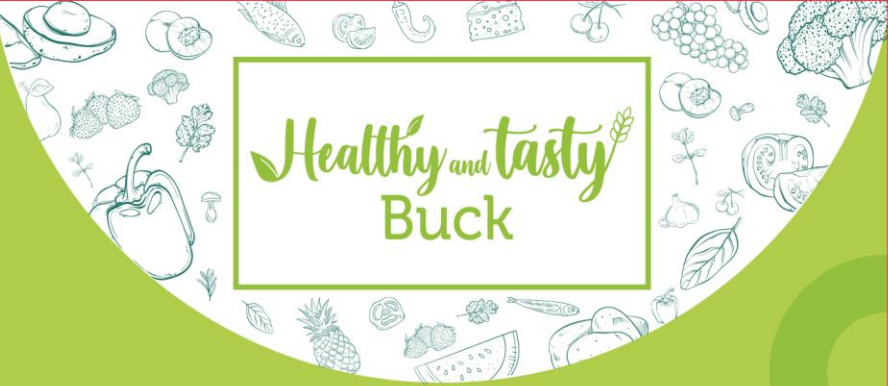




Healthy and tasty Buck

Ménu Almuerzos

Mes: SEPTIEMBRE Semana 2

Lunes

Sopa: Consomé de pollo
Proteína 1: Pollo crispí
Proteína vegetariana: Cubos de tofu apanado
Acompañamiento 1: Arroz Blanco
Acompañamiento 2: Papa con mayonesa
Verdura fresca: Zanahoria con uvas, cohombro, tomate, maíz
Verdura caliente: Verdura oriental, arveja guisada
Fruta: Fruta de cosecha
Postre: Mousse de yogurt

11

Martes

Sopa: ajiaco
Proteína 1: Pollo en salsa criolla
Proteína vegetariana: Ajiaco vegetariano
Acompañamiento 1: Arroz Blanco
Acompañamiento 2: Mazorca en salsa criolla
Verdura fresca: Aguacate, tomate
Verdura caliente: Champiñones salteados
Fruta: Fruta de cosecha

12

Miércoles

Sopa: Sopa de conchas
Proteína 1: Muchacho relleno
Proteína 2: Alitas rebosadas en miel y ajonjolí
Proteína vegetariana: ceviche de frijol blanco
Acompañamiento 1: Arroz con maní
Acompañamiento 2: Papa dorada
Verdura fresca: Lechuga morada, tomate, ceviche de mango, espinaca
Verdura caliente: Berenjena apanada, habichuela con huevo
Postre: Esponjado de fresa

13

Jueves

Sopa: Sopa de cebada
Proteína 1: Cerdo a la plancha
Proteína 2: Pollo frito
Proteína vegetariana: Canelones de espinaca
Acompañamiento 1: Arroz blanco
Acompañamiento 2: Ensalada rusa
Verdura fresca: Crotones de pan, lechuga, tomate, Cherry, maíz tierno
Verdura caliente: Pepino con huevo, Zuquini amarillo y verde salteado
Fruta: Fruta de cosecha

14

Viernes

Sopa: Sopa de mute
Proteína 1: Muslitos al horno
Proteína 2: Costillas de cerdo bbq
Proteína vegetariana: Verdura oriental con queso y carne
Acompañamiento 1: Arroz al curry
Acompañamiento 2: Pure de papa criolla
Verdura fresca: Remolacha, zanahoria, lechuga, tomate
Verdura caliente: Espinaca con huevo, espárragos al ajillo
Postre: Gelatina

15

Hidratación: Se prioriza la elección de bebidas y fuentes de hidratación natural como el agua o infusiones naturales. Para preferir el consumo de fruta en su forma natural.
 Entera