



Healthy and tasty Buck

Ménu Almuerzos

Mes: MAYO

Semana 2

Lunes

Sopa:
Proteína 1:
Proteína 2:
Proteína vegetariana:
Acompañamiento 1:
Acompañamiento 2:
Verdura fresca:
Verdura caliente:
Fruta:
Postre:

13

Martes

Sopa: Sopa de Ahuyama
Proteína 1: Pollo Miel Mostaza
Proteína 2: Stroganoff
Proteína vegetariana: Espagueti con Carve en Salsa Napolitana
Acompañamiento 1: Arroz Blanco
Acompañamiento 2: Plátano al Horno
Verdura fresca: Maíz, Tomate, Zanahoria, Coghombro
Verdura caliente: Ratatouille, Coliflor Salteado
Postre: Mini Brownie

14

Miércoles

Sopa: Sopa de Colicero
Proteína 1: Fajitas de Pollo Oriental
Proteína 2: Cerdo Hawaiano
Proteína vegetariana: Pepino Relleno
Acompañamiento 1: Arroz Perejil
Acompañamiento 2: Criolla Dorada
Verdura fresca: Aguacate, Espinaca con Fruta, Tomate Cherry, Apio
Verdura caliente: Berenjena Apanada, Habichuela con Maíz
Postre: Mouse de Yogurt

15

Jueves

Sopa: Crema de Verduras
Proteína 1: Alas Rebosadas con Miel y Ajonjolí
Proteína 2: Carne Desmechada
Proteína vegetariana: Lasagna de Champiñones y Queso
Acompañamiento 1: Arroz Blanco
Acompañamiento 2: Chips de Arracacha
Verdura fresca: Ensalada Waldorf
Verdura caliente: Zanahoria Vicky, Acelga con Huevo
Postre: Pudín

16

Viernes

Sopa:
Proteína 1:
Proteína 2:
Proteína vegetariana:
Acompañamiento 1:
Acompañamiento 2:
Verdura fresca:
Verdura caliente:
Fruta:
Postre:

17

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