



## Healthy and tasty Buck

# Ménu Almuerzos

Mes: MAYO

Semana 3

## Lunes

**Sopa:** Sancochito **20**  
**Proteína 1:** Fricasse de Pollo  
**Proteína 2:** Costilla de Cerdo  
**Proteína vegetariana:** Canelones de Espinaca  
**Acompañamiento 1:** Arroz Blanco  
**Acompañamiento 2:** Papa con Mayonesa  
**Verdura fresca:** Remolacha, Tomate, Lechuga, Zanahoria  
**Verdura caliente:** Habichuela con Huevo, Coliflor Apanado  
**Postre:** Galletas Surtida

## Martes

**Sopa:** Consomé de Carne con Papa **21**  
**Proteína 1:** Alas Apanadas  
**Proteína 2:** Cerdo a la Plancha  
**Proteína vegetariana:** Hamburguesa de Lentejas  
**Acompañamiento 1:** Arroz con Arveja  
**Acompañamiento 2:** Plátano Tentación  
**Verdura fresca:** Papa con Habichuela y Zanahoria, Cebolla y Tomate y Espinaca  
**Verdura caliente:** Arveja Con Zanahoria, Pepino con Huevo  
**Fruta:** Gelatina Carnaval

## Miércoles

**Sopa:** Sopa de Verduras **22**  
**Proteína 1:** Pechuga en Salsa Florentina  
**Proteína 2:** Chuleta BBQ  
**Proteína vegetariana:** Queso Apanado  
**Acompañamiento 1:** Arroz Blanco  
**Acompañamiento 2:** Torta de Choclo  
**Verdura fresca:** Ensalada Tropical  
**Verdura caliente:** Arveja Verde, Calabaza Guisada  
**Postre:** Mini Brownie

## Jueves

**Sopa:** Crema de Espinaca **23**  
**Proteína 1:** Carne Napolitana  
**Proteína 2:** Salsa Carbonara  
**Proteína vegetariana:** Canelones de Carve Gratinados  
**Acompañamiento 1:** Espagueti, Tallarín, Macarrón  
**Acompañamiento 2:** Pan Baguette  
**Verdura fresca:** Aguacate, Tomate, Lechuga  
**Verdura caliente:** Poteca de Ahuyama  
**Postre:** Fruta de Cosecha

## Viernes

**Sopa:** Sopa de Pasta **24**  
**Proteína 1:** Lomo de Cerdo  
**Proteína 2:** Cubos de Pollo al Curry  
**Proteína vegetariana:** Falafel  
**Acompañamiento 1:** Arroz Blanco  
**Acompañamiento 2:** Pure de Papa Criolla  
**Verdura fresca:** Tomate, Zanahoria, Lechuga, Coghombro.  
**Verdura caliente:** Zucchini Verde Salteado, Espárragos  
**Postre:** Arroz con leche

**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