



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, Cohombro.
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