



Semana 15 10 al 14 Abril

DIA	LUNES	KCAL	MARTES	KCAL	MIERCOLES	KCAL
FECHA						
ENTRADA	QUESADILLAS DE QUESO CON GUACAMOLE	150	MINI QUICHE DE VERDURAS	185	AGUACATE RELLENO DE ATUN	135
VEGETARIANO	PIZZA VEGETAL	280	BOCHETAS DE VERDURAS CON CARNE DE SOYA	190	FREJOL NEGRO CON ARROZ	280
SOPA	SANCOCHO BLANCO	200	Sopa de avena con queso	220	Locro de ACELGA	200
PROTEINA A	LOMO ALA PLANCHA	190	Chuleta en salsa de vino tinto	250	CHOP SUEY CERDO	230
PROTEINA B	CAMARONES REVENTADOS	250	lomo en salsa de champiñones	220	MILANESA DE POLLO	220
ARROZ	Con pimientos	215	Amarillo	210	Blanco	204
GUARNICION 1	MENESTRA DE lenteja	90	VEGETALES SALTEADOS. no repetir ingredientes de otras ensaldas	80	menestrea de garbanzo	99
ENSALADA 1	COL MORADA, ZANAHORIA BLANCA, PASAS	70	BROCOLI, PALMITO Y ZUCHINI AMARILLO	45	zanahoria , VAINITA, perejil	40
ENSALADA 2	CHOCHOS , rabanos, zanahoria	30	GARBANZO, CEBOLLA, pimienta roja	70	MIX DE ZUQUINI CON YOGURT	70
ENSALADA 3	lechuga, TOMATE, coliflor	45	lechuga-tomate, queso	45	rucula-tomate	25
POSTRE 1	APLANCHADOS	165	MOUSSE DE MORA	90	CHESSE CAKE OREO	195
POSTRE 2	ENSALADA DE FRUTAS con leche condensada	140	PIE DE PIÑA	133	MANZANAS AL HORNO	80
POSTRE 3	manzana	60	orito	60	Granadilla	30
JUGO 1	SANDIA	93	PAPAYA	141	TAMARINDO	94
JUGO 2	TOMATE ARBOL	80	FRUTILLA	90	MANGO	130