



Menú Semanal

Semana 12 al 16 de Febrero

	<u>Lunes</u>	<u>Martes</u>	<u>Miércoles</u>	<u>Jueves</u>	<u>Viernes</u>
Snack AM	<i>Galletón de Avena con zanahoria</i>	<i>Cocadas de dátiles y platano</i>	Queque casero integral	<i>Yogurth con fruta</i>	Galletón integral
Almuerzo	Mini albóndigas con tomate y albahaca acompaña de arroz integral. Ensalada de zapallo italiano , zanahoria y lechuga Postre Durazno	Lentejas Ensalada de lechuga y tomate con salsa de albahaca. Postre Melón	Ensalada del Huerto (huevo duro, tomate, aceitunas, alcachofa) Postre Panqueque Integral	Tilapia con Pastelera Ensalada de hojas verdes y linaza Postre Ciruela	Fetuccini Casero al huevo con Pesto Ensalada de hojas verdes Postre Manzana
Snack PM	Yogurth con Mueli	Tarta de Mora	Yogurth con mueli	Pan integral con jamón y choclo	Ensalada de Frutas
Cena	Pescado con cous-cous	Tortilla verde	Zapallo relleno con carne y ensalada	Bistec con verduras al jengibre -ajo	Ensalada con Atún