



# Menú Semanal

Semana del 26 al 30 de Julio

	<u>Lunes</u>	<u>Martes</u>	<u>Miércoles</u>	<u>Jueves</u>	<u>Viernes</u>
<b>Snack AM</b>	Rollo integral de canela	Barrita energética	Queque integral de zapallo camote	Tarta de plátano	Peras al vino y nueces
<b>Almuerzo</b>	Lasaña con bechamel de leche sin lactosa y harina integral Ensalada de repollo y alcaparras Postre Manzana fuji	Porotos negros estilo tex-mex Ensalada lechuga y betarraga Postre Arroz con leche y mango	Charquicán coronado con huevo duro Ensalada tomate y pepino Postre Naranja	Gohan de fideos de arroz con pollo al cebollín coronado con queso crema y palta Postre Gelatina con kiwi	Chupe de reineta y quinoa tricolor Ensalada Mix de hojas verdes Postre plátano
<b>Snack PM</b>	Mix de frutos secos	Pan integral con quesillo pimentón	Cocadas de ciruela	Cocadas de ciruela Ensalada de frutas	Panqueques de cacao con mermelada
<b>Cena</b>	Tortilla de betarraga zanahoria con cous cous	Trutro de pollo al vino tinto acompañado de pure de zanahorias coronado con berenjenas	Ensalada de atún fresco	Crema de lentejas & verduras con carne salteada	Hamburguesa de coliflor acompañada con queso cheddar, cebolla caramelizada y tomate confitado