



Libre Pecado

# MIÉNU SEMANAL

Semana del 19 al 23 de Septiembre

	<u>Lunes</u>	<u>Martes</u>	<u>Miércoles</u>	<u>Jueves</u>	<u>Viernes</u>
Snack AM	Feriado	Fruta asada	Cocadas de dátiles	Galleton choco-nuez	Muffin de espinaca
Almuerzo	Feriado	Guiso de lentejas con quinoa y pimentón asado Ensalada de pepino Postre manzana roja	Tortilla de acelga-zanahoria con lechuga , camote cocido, espárragos, choclo y salsa cesar Postre piña	Charquican coronado con huevo duro Ensalada de repollo Postre pera de agua	Guiso de verduras y pollo acompañado de arroz integral Ensalada de apio-zanahoria Postre platano
Snack PM	Feriado	Queque de limón y amapola	Barrita energética	Pan con relleno palmito ciboulette	Brownie de porotos negros
Cena	Feriado	Salmon con salsa de mango con ensalada de hojas verdes , zanahoria , tomate , zapallo camote asado y rabanito	Croqueta de jurel acompañado de ratatouille	Crema de zapallo italiano, brocoli y manzana verde coronado con jamon	Ensalada de garbanzos

ayo