



Libre Pecado

MIÉNU SEMANAL

Semana del 21 al 25 de Noviembre

	<u>Lunes</u>	<u>Martes</u>	<u>Miércoles</u>	<u>Jueves</u>	<u>Viernes</u>
Snack AM	Queque de coco	Galletón de choconuez	Empanada de verduras	Ensalada de fruta	Nachos de beterraga con hummus
Almuerzo	Ensalada de porotos negros (poroto negro-pepino-tomate-choclo-quesillo todo macerado con aceite de cilantro y limón) Postre Plátano	Salteado de pollo con repollo, maní, zapallo italiano acompañado de cous-cous Ensalada de beterraga Postre Clementina	Tortilla de acelga y diente de dragón acompañado con papas con mayonesa al pimiento, espárragos en base de hojas verdes Postre Frutillas	Lasagna boloñesa Ensalada de zapallo italiano Postre manzana verde	Croqueta de jurel con arroz con palta Ensalada de tomate/pepino Postre yogurth con arándanos
Snack PM	Yogurth con granola	Barrita energética	Mix de frutos secos	Mini tarta de frutilla	Cocadas de ciruela
Cena	Croquetas de coliflor con cuscús y verduras salteadas	Peperonatta (tomate , cebolla y pimentón) coronado con cerdo	Tilapia al horno con puré392650 de zapallo-zanahoria	Ensalada de lentejas y mote (cebolla morada, tomate cherry, pepino y aderezo de mostaza miel)	Panqueque relleno de pollo y verduras acompañado de ensalada