



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 porotos pallar 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 de carne de soya Ensalada de zapallo italiano Postre manzana verde	Croqueta de tofu y quinoa 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 bolitas de lentejas y quinoa	Pez falso al horno con puré de zapallo-zanahoria	Ensalada de lentejas y mote (cebolla morada, tomate cherry, pepino y aderezo de mostaza miel )	Panqueque relleno de seytan y verduras acompañado de ensalada