



# MENÚ SEMANAL

Semana del 02 al 06 de octubre

Libre Pecado

	<u>Lunes</u>	<u>Martes</u>	<u>Miércoles</u>	<u>Jueves</u>	<u>Viernes</u>
Snack AM	Queque de manzana nuez	Colegial de pera	Cocadas de dátiles	Mix de frutos secos	Barrita energética
Almuerzo	Guiso de zapallo italiano con carne vegetal y arroz integral Ensalada de espinaca palmito Postre manzana	Ensalada de porotos negros ( cebollin, tomate, choclo, aceituna, cilantro ) con hojas verdes Postre mandarina	Fideos estilo thai con verduras y tofu Ensalada de beterraga Postre piña	Guiso de acelga con carne de soya acompañado de burgol al pimentón Ensalada de zanahoria apio y nuez Budin de platano	Seytan en salsa de piña y mostaza con pure Ensalada pepino tomate Postre pera
Snack PM	Trufa de pasas y mani	Panqueque con mantequilla de mani y chocolate picado	Galleton de chocolate	Compota de fruta	Pasta de maravilla con galletas saladas
Cena	Hummus de beterraga con ensalada de lechuga, pepino cebolla y galletas saladas	Tofu con verduras salteadas (repollo, zanahoria y coliflor) con chimichurri de cilantro-menta	Budin de coliflor con mini ensalada (lechuga , tomate cherry, salsa cesar)	Bolognesa de carne con berenjenas asadas	Curry de verduras y lentejas rojas