



Libre Pecado

MENÚ SEMANAL

Semana del 20 al 24 de Noviembre

	<u>Lunes</u>	<u>Martes</u>	<u>Miércoles</u>	<u>Jueves</u>	<u>Viernes</u>
Snack AM	Colegial de manzana	Galletón de mani	Queque de mandarina-nuez	Trufas de coco	Barrita energética
Almuerzo	Curry de garbanzos con cilantro con arroz Ensalada de tomate con ciboulette Postre Mandarina	Guiso de verduras con carne de soya con burgol al tomate-albahaca Ensalada Beterraga Postre Pera	Guiso de posta negra con fideos integrales Ensalada de Repollo-tomate y con Postre Frutilla	Ensalada de Huevo-quinoa-queso crema, zanahoria, espárragos, choclo, manzana, pera en base de hojas verdes Postre Sémola con maracuya	Tilapia con salsa de perejil (perejil-limón-ajo) acompañada de camote Ensalada de hojas verdes Postre Platano
Snack PM	Cocadas de Dátiles	Chia activada con leche de coco	Galletas saladas con humus de beterragas	Quiche tomate-albahaca	Peras al vino
Cena	Pollo con guiso de acelga	Feijoada	Tofu envuelto en nori con salta spring roll Acompañado con fideos de verduras y cebollin	Taco de carne mechada	Asado alemán con salteado de zapallo italiano y mani