



Libre Pecado

MENÚ SEMANAL

Semana del 8 al 12 de Abril

	<u>Lunes</u>	<u>Martes</u>	<u>Miércoles</u>	<u>Jueves</u>	<u>Viernes</u>
Snack AM	Cocadas de ciruelas	Flan de coco	Champiñón relleno con pavo pimentón	Barrita energética	Pan con pasta de huevo
Almuerzo	Guiso de lentejas garam masala con arroz basmati Ensalada tomate cilantro Postre manzana verde	Pollo en salsa de champiñones con papas rusticas doradas Ensalada de zapallo zanahoria Postre uva	Guiso de acelga con pavo y burgol Ensalada de espinaca nuez Postre piña	Budin de zapallo italiano y zanahoria con mote cremoso Ensalada pepino con cebolla Sémola con leche con salsa de ciruela y arándanos	Pescado con puré de zapallo camote Ensalada de repollo Postre
Snack PM	Galletón de arándanos	Colegial de manzana	Strudel de manzana y nuez	Muffin de espinaca	Yogurth con fruta
Cena	Pavo en salsa de ciruela con burgol y verduras	Hamburguesa de soya con salsa de cilantro y pastelera	Tortilla de atún con ensalada de lechuga, chilena y canchitas.	Cerdo con chimichurri de menta con puré de coliflor	Ensalada de porotos rojos , cebolla , cilantro , rabanito , manzana verde con dressing de mango