



Healthy and tasty Buck

Ménu Almuerzos

Mes: MAYO

Semana 4

Lunes

Sopa: Crema de Champiñones **27**
Proteína 1: Goulash de Res
Proteína 2: Pechuga Rellena en salsa de Maracuyá
Proteína vegetariana: Espagueti con Vegetales
Acompañamiento 1: Arroz Blanco
Acompañamiento 2: Papa Chips
Verdura fresca: Tomate, Frutos Secos, Crispetas, Espinaca
Verdura caliente: Zanahoria Vicky, Mazorca con Huevo
Postre: Mini Pasabocas

Martes

Sopa: Sopa de Conchas **28**
Proteína 1: Carne Encebollada
Proteína 2: Pollo en salsa de Champiñones
Proteína vegetariana: Frijol Caraota
Acompañamiento 1: Arroz con Fideos
Acompañamiento 2: Torta de Papa
Verdura fresca: Lechuga, Pasta Fría, Cebolla y Tomate, Habichuela
Verdura caliente: Coliflor Salteado, Ratatouille
Fruta: Bocadillo con Queso

Miércoles

Sopa: Sopa de Cereales **29**
Proteína 1: Pollo al Horno
Proteína 2: Cerdo Teriyaki
Proteína vegetariana: Canelones de Champiñones
Acompañamiento 1: Arroz Blanco
Acompañamiento 2: Yuca Dorada
Verdura fresca: Lechuga, Tomate Cherry, Cohombro, Zanahoria
Verdura caliente: Frijol Guisado, Champiñones Salteados
Postre: Fruta de Cosecha

Jueves

Sopa: Crema de Tomate **30**
Proteína 1: Carne Molida Guisada
Proteína 2: Pollo Desmechado
Proteína vegetariana: Wrap de Vegetales
Acompañamiento 1: Tortillas
Acompañamiento 2: Nachos
Verdura fresca: Guacamole, Pico de Gallo, Maíz Tierno
Verdura caliente: Verdura Oriental
Postre: Helado

Viernes

Sopa: Sopa de Arroz **31**
Proteína 1: Costilla de Res en salsa Criolla
Proteína 2: Pechuga Napolitana
Proteína vegetariana: Tomate Relleno
Acompañamiento 1: Arroz Blanco
Acompañamiento 2: Tajada de Maduro
Verdura fresca: Tomate, Espinaca con fruta, Zanahoria, Maní con uvas
Verdura caliente: Pimentón Caramelizado
Postre: Esponjado de Maracuyá

Hidratación: Se prioriza la elección de bebidas y fuentes de hidratación natural como el agua o infusiones naturales. Para preferir el consumo de fruta en su forma natural:
Entera