



Healthy and tasty Buck

Ménu Almuerzos

Mes: JUNIO

Semana 1

Lunes

Sopa: 3
Proteína 1:
Proteína 2:
Proteína vegetariana:
Acompañamiento 1:
Acompañamiento 2:
Verdura fresca:
Verdura caliente:
Postre:

Martes

Sopa: Sopa de Mute 4
Proteína 1: Carne Chimichurri
Proteína 2: Pescado Apanado
Proteína vegetariana: Pepino Relleno
Acompañamiento 1: Arroz Perejil
Acompañamiento 2: Moneditas de Plátano
Verdura fresca: Tomate, Zanahoria, Lechuga, Cebolla
Verdura caliente: Habichuela con Huevo, Poteca de Ahuyama
Fruta: Masmelos

Miércoles

Sopa: Sopa de Pasta 5
Proteína 1: Pollo al Horno
Proteína 2: Lomo de Cerdo
Proteína vegetariana: Lasagna de Vegetales
Acompañamiento 1: Arroz Blanco
Acompañamiento 2: Yuca en Salsa Criolla
Verdura fresca: Tomate, Remolacha, Zanahoria, Lechuga
Verdura caliente: Torta de Espinaca
Postre: Mini Donuts

Jueves

Sopa: Frijol Rojo 6
Proteína 1: Carne Asada
Proteína 2: Chorizo, Huevo Frito
Proteína vegetariana: Frijol Rojo
Acompañamiento 1: Arroz Blanco
Acompañamiento 2: Papa Salada
Verdura fresca: Aguacate, Tomate, Lechuga
Verdura caliente: Ratatouille
Postre: Fruta de Cosecha

Viernes

Sopa: Consomé de Carne 7
Proteína 1: Pechuga a la Plancha
Proteína 2: Carne en Bistek
Proteína vegetariana: Hamburguesa de Quinua
Acompañamiento 1: Arroz Blanco
Acompañamiento 2: Patacón
Verdura fresca: Maíz, Zanahoria con Uvas, Cohombro, Tomate
Verdura caliente: Berenjena Apanada, Acelga con Huevo
Fruta: Gelatina

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