



MENÚ MARZO 2020

Lunes 02

Formitas de Pollo al horno, con Puré Multicolor (papa y calabaza).
Postre: Macedonia con frutas de estación.

Martes 03

Pan de Carne relleno (con espinaca y zanahoria), con Arroz con choclo y cubitos de tomate.
Postre: Crema de Naranja con Merengue

Miércoles 04

Empanadas al horno (carne y espinaca - jamón y queso), con Ensalada de lechuga, zanahoria rallada y tomate.
Postre: Arroz con leche

Jueves 05

Ravioles de Verdura, con Salsa Bolognesa, Fileto o de Quesos.
Postre: Muffin de Naranja y Zanahoria

Viernes 06

Hamburguesas Caseras, con Papas y Boniatos. Zanahoria rallada y tomate.
Postre: Gelatina con Banana

Lunes 09

Pollo Grillé con Ensalada Rusa.
Postre: Macedonia con Frutas de estación.

Martes 10

Pastel de Carne con Ensalada de lechuga, zanahoria rallada y tomate.
Postre: Torta de Mandarina o Naranja.

***Todos los rellenos y salsas contienen vegetales como estrategia para incorporarlos a la rutina y se utilizan métodos de cocción al horno, a la plancha y hervido.**

Miércoles 11

Soufflé de Vegetales con Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha rayadas.
Postre: Crema de Caramelo o Chocolate.

Jueves 12

Fideos con Salsa Bolognesa, Fileto o Rosa.
Postre: Fruta cortada.

Viernes 13

Baurú, con lechuga, tomate, choclo y zanahoria.
Postre: Helado de Crema.



Menú elaborado por Tu Vianda y Diseñado por Licenciada en Nutrición Lorena Tello