

Menú: Cuida tu corazón



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Café con leche descremada + tostada de pan integral con queso magro, tomate y nueces	Pancake de avena, huevo y banana con frutos rojos y miel. +Infusión	Huevos revueltos con palta, queso y tomate en tostada de pan integral. +Licuado de fruta.	Bowl de yogurt, arándanos, granola y frutos secos.	Café con leche Galletas de arroz con membrillo y queso magro + puñado de frutos secos.	Crema de avena c/leche desc., mantequilla de maní y banana.	Tostado de queso, huevo, tomate y albahaca +Infusión
Hamburguesa de lentejas con arroz primavera y huevo.	Pescado al horno con papa, boniato, zapallo y brócoli horneados + ensalada de tomate y palta.	Tarta de vegetales, queso y ricotta + ensalada de verdes.	Wok de pollo, tallarines, vegetales salteados, aceite de oliva y queso.	Milanesas de pescado con arroz con legumbres, tomate, cebolla y palta.	Pollo al spiedo con puré mixto y ensalada.	Asado con ensalada jardinera y ensalada de vegetales.
Bowl de yogurt descremado con soja texturizada, frutos secos y manzana picada	Muffins de espinaca, huevo y queso + café con leche.	Budín de avena, frutos secos y fruta + Yogurt descremado.	Tostada de pan integral con hummus, tomate y nueces +Café con leche.	Licuado de leche desc y fruta. +Muffins de avena y arándanos.	Pudding de chia con cacao amargo, almendras y frutos rojos.	Tostadas de quesocrema light, atún y tomate. +Limonaada sin azúcar.
Churrascos de pollo encebollados con moñitas con pesto.	Milanesas napolitanas al horno con ensalada mixta.	Hamburguesa casera de carne + zapallo y papas rústicas al horno.	Ensalada de atún, arroz, legumbres, tomate, zanahoria, arvejas, cebolla y maní tostado.	Zapallo al horno relleno de pollo, salsa blanca, nueces y queso + ensalada.	Pizza casera con rúcula, queso, tomate y huevo.	Rapiditas de carne salteada con vegetales + limón y palta.

*Todos los lácteos deben ser descremados o reducidos en grasa.

*Todos los quesos deben ser reducidos en sodio.