

María de las Hoyas

*Servicio de viandas empresariales
Menú Saludable Primavera- Verano 2018*

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	Hamburguesa casera de quinoa con grillados (berenjena, zucchini, morrón y cebolla)	Carne al horno + ensalada de zanahoria rallada, variedad de lechuga y tomate	Tarta soufflé de espinacas + ensalada de rúcula y cherrys	Wok de vegetales y pollo	Pesca del día al limón con calabazas asadas
Postre light o fruta de estación					
SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	Pechito de cerdo + ensalada de variedad de hojas verdes	Hamburguesas caseras de lentejas + ensalada caprese	Rollitos de pescado con papas rústicas	Tortilla de zapallitos + arroz primavera	Pechugas rellenas de espinaca y queso + ensalada de zanahoria, remolacha y huevo
Postre light o fruta de estación					
SEMANA 3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	Ensalada de pastas integrales + atún + vegetales	Tiritas de pollo rebozadas en avena y cereales con cebollas y tomates caramelizados	Tarta tricolor + ensalada de repollo y zanahoria	Carne mechada + chauchas y cherrys	Milanesa de pescado + puré mixto
Postre light o fruta de estación					

Con María de las Hoyas al medio día podes comer rico, sano y casero!

*Lic. en Nutrición Valeria Federici
M.P. 1447*

María de las Hoyas

*Servicio de viandas empresariales
Menú Saludable Primavera- Verano 2018*

SEMANA 4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	Pastel de pollo y calabaza + ensalada variedad de hojas verdes	Pescado con vegetales grillados (berenjena, zucchini, morrón y cebolla)	Milanesa de carne + ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	Canelones de verdura sin masa con salsa mixta	Ensalada César con pollo
Postre light o fruta de estación					

Con María de las Hoyas al medio día podes comer rico, sano y casero!

*Lic. en Nutrición Valeria Federici
M.P. 1447*