



Semana

1

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
<p>Peceto con corazón de vegetales con papas al natural emperejiladas.</p> <p>Omelet de arvejas Con ensalada de repollo blanco, colorado, tomate y choclo.</p>	<p>Tarta combinada de calabaza y choclo</p> <p>Ensalada Nutral</p>	<p>Pollo al champignon con puré de batata</p> <p>Tortilla mixta con mix de hojas verdes y cebolla acaramelada</p>	<p>Canelones de verdura y ricota (salsa rosa)</p> <p>Pastel de calabaza y carne</p>	<p>Milanesas de pescado con napolitanas con cubos de calabaza y zanahoria</p> <p>Budin de zapallitos y ricotta con remolacha cocida, chaucha y huevo picado</p>	<p>Empanadas de vegetales</p> <p>Bocadillos de brócoli con panaché</p>

2

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
<p>Bifes a la criolla con vegetales</p> <p>Omelet de calabaza y queso con ensalada de chaucha y tomate</p>	<p>Canastitas de vegetales y olivas</p> <p>Salpicón de pollo y vegetales frescos</p>	<p>Pollo con salsa de puerro sobre colchón de arvejas frescas</p> <p>Pastel Tricolor (hojas verdes, calabaza y ricota)</p>	<p>Crepes de humita con salsa verde</p> <p>Ensalada de kanikama, rucula, espinaca, lechuga mantecosa, zanahoria, repollo colorado, apio y manzana</p>	<p>Pescado a la pizza con salteado de berenjenas</p> <p>Milanesas de calabaza con ensalada de remolacha , tomate y huevo</p>	<p>Hamburguesas con ensalada de mix de hojas verdes y zanahoria</p> <p>Tarta de zapallitos</p>

3

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
<p>Pan de carne relleno con puré mixto</p> <p>Omelet de hierbas con rucula, lechuga y zanahoria</p>	<p>Fideos salteados con vegetales</p> <p>Albóndigas verdes con calabazas gratinadas</p>	<p>Pollo a la mostaza con Hierbas y semillas de sésamo con batatas al horno</p> <p>Berenjenas rellenas con ricotta con guarnición de arroz primavera amarillo</p>	<p>Crepes verdes mixtos con salsa roja</p> <p>Budín de calabaza y choclo con ensalada de repollo blanco, colorado y tomate</p>	<p>Pescado con salsa de puerro con papas al natural emperejiladas</p> <p>Ensalada del Cesar</p>	<p>Pascualina</p> <p>Chow fun</p>

4

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
<p>Colita de cuadril con calabaza en cubos</p> <p>Omelet verde con ensalada repollos, rucula y lechuga morada</p>	<p>Risotto de vegetales y pollo</p> <p>Ensalada griega (base repollo colorado, choclo, zanahoria cocida tomates, cubos de jamón, y queso y aceitunas negras</p>	<p>Pechuguitas rellenas con puré mixto</p> <p>Croquetas de acelga con panache</p>	<p>Potaje de lentejas y vegetales frescos</p> <p>Zapallitos rellenos (base zanahoria)</p>	<p>Rollitos de pescado sobre colchón de arvejas</p> <p>Sándwich Nutral (jamon natural, tomate, rucula, zanahoria y queso crema)</p>	<p>Arroz con calamares</p> <p>Milanesas de pollo napolitanas con ensalada de chaucha, remolacha y tomate</p>

Ensaladas de vegetales: chaucha, remolacha y zanahoria / tomate y choclo / lechuga, repollo y recula / chaucha, zanahoria y cholco / tomate y lechuga / repollo blanco y colorado / lentejas, tomate y cebolla / zanahoria, repollo, manzana y apio / hojas verdes

→ www.alimentosnutral.com.ar / nutricion@alimentosnutral.com.ar

→ 4799279 / 4795992 / 156821392

Lic. Ma. Laura Abad (MP280)