



Lunes 6
Tirabuzones con salsa fileto
 - Helado -
 ENERGÍA (Cal.) 492 / PROTEÍNAS (Grs.) 16
 HIERRO (mlgrs) 2.5 / VITAMINA C (mlgrs) 12

Martes 7
Milanesa de ternera con ensalada de tomate y huevo duro
 - Fruta de estación -
 ENERGÍA (Cal.) 573 / PROTEÍNAS (Grs.) 32
 HIERRO (mlgrs) 8 / VITAMINA C (mlgrs) 30

Miércoles 8
Julianas de pollo al verdeo con arroz al vapor
 - Ensalada de frutas -
 ENERGÍA (Cal.) 524 / PROTEÍNAS (Grs.) 32
 HIERRO (mlgrs) 3 / VITAMINA C (mlgrs) 6

Jueves 9
Variiedad de pizzas (muzzarella /tomate /huevo)
 - Gelatina -
 ENERGÍA (Cal.) 520 / PROTEÍNAS (Grs.) 20
 HIERRO (mlgrs) 4.5 / VITAMINA C (mlgrs) 10

Viernes 10
Filet de merluza con croquetas de verdura
 - Fruta de estación -
 ENERGÍA (Cal.) 461 / PROTEÍNAS (Grs.) 31
 HIERRO (mlgrs) 12 / VITAMINA C (mlgrs) 45

Lunes 13
Coditos con salteado de vegetales
 - Fruta de estación -
 ENERGÍA (Cal.) 406 / PROTEÍNAS (Grs.) 29
 HIERRO (mlgrs) 5 / VITAMINA C (mlgrs) 26

Martes 14
Bifecitos de ternera a la portuguesa con arroz pilaf
 - Flan de vainilla -
 ENERGÍA (Cal.) 521 / PROTEÍNAS (Grs.) 32
 HIERRO (mlgrs) 6 / VITAMINA C (mlgrs) 12

Miércoles 15
Suprema de pollo con ensalada de zanahoria rallada y huevo duro
 - Fruta de estación -
 ENERGÍA (Cal.) 525 / PROTEÍNAS (Grs.) 33
 HIERRO (mlgrs) 6 / VITAMINA C (mlgrs) 20

Jueves 16
Pastel de papa y carne cortada a cuchillo
 - Alfajor de maicena -
 ENERGÍA (Cal.) 650 / PROTEÍNAS (Grs.) 33
 HIERRO (mlgrs) 6 / VITAMINA C (mlgrs) 4.5

Viernes 17
Espagueti con salsa blanca
 - Fruta de estación -
 ENERGÍA (Cal.) 493 / PROTEÍNAS (Grs.) 16
 HIERRO (mlgrs) 2 / VITAMINA C (mlgrs) 12

Lunes 20
Medallones de merluza con soufflé de calabaza
 - Budín de vainilla -
 ENERGÍA (Cal.) 498 / PROTEÍNAS (Grs.) 18
 HIERRO (mlgrs) 4.5 / VITAMINA C (mlgrs) 10

Martes 21
Pollo al horno con Chop Suey de vegetales
 - Gelatina -
 ENERGÍA (Cal.) 405 / PROTEÍNAS (Grs.) 30
 HIERRO (mlgrs) 5 / VITAMINA C (mlgrs) 45

Miércoles 22
Tallarines con salsa rosa
 - Fruta de estación -
 ENERGÍA (Cal.) 500 / PROTEÍNAS (Grs.) 16
 HIERRO (mlgrs) 2 / VITAMINA C (mlgrs) 10

Jueves 23
Cazuela de carne con arroz y vegetales (papa, batata, zanahoria)
 - Fruta de estación -
 ENERGÍA (Cal.) 540 / PROTEÍNAS (Grs.) 22
 HIERRO (mlgrs) 4 / VITAMINA C (mlgrs) 22

Viernes 24
FERIADO NACIONAL

Lunes 27
Celentanos con salsa fileto
 - Fruta de estación -
 ENERGÍA (Cal.) 470 / PROTEÍNAS (Grs.) 16
 HIERRO (mlgrs) 2.5 / VITAMINA C (mlgrs) 20

Martes 28
Hamburguesa de pollo con ensalada de choclo, tomate y huevo
 - Cubanito con dulce de leche -
 ENERGÍA (Cal.) 520 / PROTEÍNAS (Grs.) 20
 HIERRO (mlgrs) 6 / VITAMINA C (mlgrs) 13

Miércoles 29
Carne al horno con arroz blanco / amarillo
 - Fruta de estación -
 ENERGÍA (Cal.) 495 / PROTEÍNAS (Grs.) 30
 HIERRO (mlgrs) 8 / VITAMINA C (mlgrs) 6

Jueves 30
Variiedad de pizzas (muzzarella / tomate / huevo)
 - Ensalada de frutas -
 ENERGÍA (Cal.) 515 / PROTEÍNAS (Grs.) 20
 HIERRO (mlgrs) 4.5 / VITAMINA C (mlgrs) 20

Viernes 31
Suprema de pollo con puré mixto
 - Helado -
 ENERGÍA (Cal.) 524 / PROTEÍNAS (Grs.) 33
 HIERRO (mlgrs) 7 / VITAMINA C (mlgrs) 10

El menú se acompaña todos los días con salad bar, frío y caliente, de diferentes gustos a elección, en forma alternada (tomate, lechuga, zanahoria, repollo, pepino, brotes de soja, remolacha, rúcula, rabanito, chauchas, choclo, brócoli, berenjenas, calabazas, legumbres, zapallitos, bocaditos de verdura, etc.); frutas variadas; pan casero, agua y/o jugo de variados sabores.

*La empresa se reserva el derecho a realizar eventuales modificaciones en el menú sin previo aviso, por razones vinculadas a la disponibilidad de los productos en el mercado. El reemplazo siempre se efectuará por productos de igual o mejor calidad que los previamente especificados.

Lorena Tarifa - Lic. En Nutrición (UBA) - M.N. 5680

NUTRIENTES PROMEDIO POR MENÚ DIARIO / MARZO 2017

Aclaraciones muy importantes: los valores son promedio (entre grupos etéreos) y no tienen en cuenta el consumo de alimentos del salad bar (solo plato principal y postre)