



Lunes 3

Risotto tradicional de arroz con pollo
- Fruta de estación -

ENERGÍA (Cal.) 530 / PROTEÍNAS (Grs.) 32
HIERRO (mlgrs) 2.6 / VITAMINA C (mlgrs) 5.5

Martes 4

Milanesa de ternera con ensalada de zanahoria rallada y huevo duro
- Muffin -

ENERGÍA (Cal.) 615 / PROTEÍNAS (Grs.) 36.5
HIERRO (mlgrs) 7 / VITAMINA C (mlgrs) 3

Miércoles 5

Spaguettis con salsa rosa
- Ensalada de frutas -

ENERGÍA (Cal.) 570 / PROTEÍNAS (Grs.) 20
HIERRO (mlgrs) 2.5 / VITAMINA C (mlgrs) 15.2

Jueves 6

Pollo al horno
Con puré mixto
- Flan de vainilla -

ENERGÍA (Cal.) 495 / PROTEÍNAS (Grs.) 25
HIERRO (mlgrs) 4.5 / VITAMINA C (mlgrs) 11.5

Viernes 7

Variiedad de pizzas (muzarella/ tomate/ huevo)
- Fruta de estación -

ENERGÍA (Cal.) 603 / PROTEÍNAS (Grs.) 28
HIERRO (mlgrs) 2.5 / VITAMINA C (mlgrs) 20

Lunes 10

Tirabuzones con salsa blanca
- Helado artesanal -

ENERGÍA (Cal.) 590 / PROTEÍNAS (Grs.) 20
HIERRO (mlgrs) 1.5 / VITAMINA C (mlgrs) 2

Martes 11

Suprema de pollo con ensalada de tomate y huevo duro
- Fruta de estación -

ENERGÍA (Cal.) 490 / PROTEÍNAS (Grs.) 30
HIERRO (mlgrs) 4.5 / VITAMINA C (mlgrs) 15

Miércoles 12

Bifecitos de ternera a la criolla con puré de papas
- Fruta de estación -

ENERGÍA (Cal.) 480 / PROTEÍNAS (Grs.) 28
HIERRO (mlgrs) 5.5 / VITAMINA C (mlgrs) 20

Jueves 13
JUEVES SANTO

Viernes 14
VIERNES SANTO

Lunes 17

Medallones de pollo con soufflé de calabaza
- Cubanito con dulce de leche -

ENERGÍA (Cal.) 500 / PROTEÍNAS (Grs.) 18
HIERRO (mlgrs) 4.5 / VITAMINA C (mlgrs) 7

Martes 18

Coditos con salsa filetto
- Fruta de estación -

ENERGÍA (Cal.) 495 / PROTEÍNAS (Grs.) 15
HIERRO (mlgrs) 2.5 / VITAMINA C (mlgrs) 15.5

Miércoles 19

Milanesa de ternera con ensalada mixta
- Gelatina -

ENERGÍA (Cal.) 490 / PROTEÍNAS (Grs.) 32
HIERRO (mlgrs) 7.2 / VITAMINA C (mlgrs) 20

Jueves 20

Julianas de pollo a la crema con arroz pilaf
- Fruta de estación -

ENERGÍA (Cal.) 560 / PROTEÍNAS (Grs.) 30
HIERRO (mlgrs) 3 / VITAMINA C (mlgrs) 4

Viernes 21

Bifecitos de cerdo a la portuguesa con puré de papas
- Fruta de estación -

ENERGÍA (Cal.) 515 / PROTEÍNAS (Grs.) 25
HIERRO (mlgrs) 4.5 / VITAMINA C (mlgrs) 22

Lunes 24

Tallarines con salsa rosa
- Duraznos en almíbar -

ENERGÍA (Cal.) 525 / PROTEÍNAS (Grs.) 16
HIERRO (mlgrs) 2.4 / VITAMINA C (mlgrs) 12

Martes 25

Suprema de pollo con buñuelos de verdura
- Fruta de estación -

ENERGÍA (Cal.) 530 / PROTEÍNAS (Grs.) 32
HIERRO (mlgrs) 11.5 / VITAMINAC (mlgrs) 18

Miércoles 26

Carne al horno con puré mixto
- Fruta de estación -

ENERGÍA (Cal.) 490 / PROTEÍNAS (Grs.) 29
HIERRO (mlgrs) 5.5 / VITAMINA C (mlgrs) 18

Jueves 27

Variiedad de pizzas (muzarella / tomate / huevo)
- Ensalada de frutas -

ENERGÍA (Cal.) 603 / PROTEÍNAS (Grs.) 28
HIERRO (mlgrs) 3 / VITAMINA C (mlgrs) 20

Viernes 28

Filet de merluza con ensalada de arroz, choclo, tomate y huevo duro
- Arrolladito con dulce de leche -

ENERGÍA (Cal.) 495 / PROTEÍNAS (Grs.) 29
HIERRO (mlgrs) 5.5 / VITAMINA C (mlgrs) 12

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 varias; 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 / ABRIL 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)



<p>Lunes 3</p> <p>Churrasquitos de ternera con ensalada a elección</p> <p>- Gelatina -</p>	<p>Martes 4</p> <p>Pollo a la plancha Con Puré de papas</p> <p>- Fruta de estación -</p>	<p>Miércoles 5</p> <p>Milanesa de ternera con Calabaza gratinada</p> <p>- Postre de vainilla -</p>	<p>Jueves 6</p> <p>Spaguettis con Salsa filetto</p> <p>- Fruta de estación -</p>	<p>Viernes 7</p> <p>Filet de merluza Con ensalada mixta</p> <p>- Ensalada de frutas -</p>
<p>Lunes 10</p> <p>Pollo al horno Con Puré mixto</p> <p>- Fruta de estación -</p>	<p>Martes 11</p> <p>Daditos de ternera estofados con arroz al vapor</p> <p>- Postre de chocolate -</p>	<p>Miércoles 12</p> <p>Tirabuzones con Salsa rosa</p> <p>- Ensalada de frutas -</p>	<p>Jueves 13</p> <p>JUEVES SANTO</p>	<p>Viernes 14</p> <p>VIERNES SANTO</p>
<p>Lunes 17</p> <p>Carne al horno con ensalada de tomate y huevo duro</p> <p>- Fruta de estación -</p>	<p>Martes 18</p> <p>Pechuguitas a la criolla con Chop Suey de vegetales</p> <p>- Duraznos en almíbar -</p>	<p>Miércoles 19</p> <p>Ravioles de ricotta con salsa rosa</p> <p>- Fruta de estación -</p>	<p>Jueves 20</p> <p>Filet de merluza con tortilla de verdura</p> <p>- Gelatina -</p>	<p>Viernes 21</p> <p>Tarta de choclo y queso</p> <p>- Ensalada de frutas -</p>
<p>Lunes 24</p> <p>Milanesa de ternera con ensalada a elección</p> <p>- Fruta de estación -</p>	<p>Martes 25</p> <p>Coditos con salsa mixta</p> <p>- Fruta de estación -</p>	<p>Miércoles 26</p> <p>Pollo al limón con ensalada de Tomate y huevo duro</p> <p>- Flan de dulce de leche -</p>	<p>Jueves 27</p> <p>Bifecitos de ternera con Puré de papas</p> <p>- Fruta de estación -</p>	<p>Viernes 28</p> <p>Pastel de pollo, calabaza y queso</p> <p>- Gelatina -</p>

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 varias; 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 / ABRIL 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)