



<p>Lunes 1</p> <p>FERIADO</p>	<p>Martes 2</p> <p>Tirabuzones con salsa fileto</p> <p>- Fruta de estación -</p> <p>ENERGÍA (Cal.) 480 / PROTEÍNAS (Grs.) 16 HIERRO (mlgrs) 2.7 / VITAMINA C (mlgrs) 30</p>	<p>Miércoles 3</p> <p>Milanesa de ternera con ensalada de tomate y huevo</p> <p>- Gelatina -</p> <p>ENERGÍA (Cal.) 515 / PROTEÍNAS (Grs.) 34 HIERRO (mlgrs) 7.8 / VITAMINA C (mlgrs) 22</p>	<p>Jueves 4</p> <p>Julianas de pollo al verdeo con arroz pilaf y ensalada de lentejas</p> <p>- Fruta de estación -</p> <p>ENERGÍA (Cal.) 580 / PROTEÍNAS (Grs.) 35 HIERRO (mlgrs) 4 / VITAMINA C (mlgrs) 10</p>	<p>Viernes 5</p> <p>Filet de merluza con puré mixto</p> <p>- Fruta de estación -</p> <p>ENERGÍA (Cal.) 485 / PROTEÍNAS (Grs.) 29 HIERRO (mlgrs) 7 / VITAMINA C (mlgrs) 42</p>
<p>Lunes 8</p> <p>Espaguetis con salsa rosa</p> <p>- Fruta de estación -</p> <p>ENERGÍA (Cal.) 525 / PROTEÍNAS (Grs.) 16 HIERRO (mlgrs) 2.4 / VITAMINA C (mlgrs) 12</p>	<p>Martes 9</p> <p>Pollo al horno con Ensaladas varias</p> <p>- Flan de vainilla -</p> <p>ENERGÍA (Cal.) 450 / PROTEÍNAS (Grs.) 31 HIERRO (mlgrs) 3 / VITAMINA C (mlgrs) 40</p>	<p>Miércoles 10</p> <p>Variedad de tartas (jamón y queso / pollo)</p> <p>- Fruta de estación -</p> <p>ENERGÍA (Cal.) 600 / PROTEÍNAS (Grs.) 28 HIERRO (mlgrs) 2.5 / VITAMINA C (mlgrs) 20</p>	<p>Jueves 11</p> <p>Bifecitos de ternera a la Portuguesa con Puré de papas</p> <p>- Fruta de estación -</p> <p>ENERGÍA (Cal.) 465 / PROTEÍNAS (Grs.) 29 HIERRO (mlgrs) 6 / VITAMINA C (mlgrs) 25</p>	<p>Viernes 12</p> <p>Suprema de pollo con croquetas de verdura</p> <p>- Alfajor de Maicena -</p> <p>ENERGÍA (Cal.) 680 / PROTEÍNAS (Grs.) 37 HIERRO (mlgrs) 10 / VITAMINA C (mlgrs) 15</p>
<p>Lunes 15</p> <p>Risotto tradicional de arroz con carne y vegetales</p> <p>- Fruta de estación -</p> <p>ENERGÍA (Cal.) 530 / PROTEÍNAS (Grs.) 32 HIERRO (mlgrs) 2.9 / VITAMINA C (mlgrs) 7</p>	<p>Martes 16</p> <p>Hamburguesa de pollo con ensalada mixta</p> <p>- Gelatina -</p> <p>ENERGÍA (Cal.) 450 / PROTEÍNAS (Grs.) 29 HIERRO (mlgrs) 6.5 / VITAMINA C (mlgrs) 18.5</p>	<p>Miércoles 17</p> <p>Coditos con salsa blanca</p> <p>- Ensalada de Frutas -</p> <p>ENERGÍA (Cal.) 500 / PROTEÍNAS (Grs.) 15 HIERRO (mlgrs) 1.5 / VITAMINA C (mlgrs) 5</p>	<p>Jueves 18</p> <p>Milanesa de ternera con chop suey de vegetales</p> <p>- Arrolladito con dulce de leche -</p> <p>ENERGÍA (Cal.) 520 / PROTEÍNAS (Grs.) 34 HIERRO (mlgrs) 7 / VITAMINA C (mlgrs) 40</p>	<p>Viernes 19</p> <p>Pechuguitas de pollo con puré mixto</p> <p>Fruta de estación</p> <p>ENERGÍA (Cal.) 430 / PROTEÍNAS (Grs.) 28 HIERRO (mlgrs) 4 / VITAMINA C (mlgrs) 18</p>
<p>Lunes 22</p> <p>Tallarines con salsa rosa</p> <p>- Duraznos en almíbar -</p> <p>ENERGÍA (Cal.) 525 / PROTEÍNAS (Grs.) 16 HIERRO (mlgrs) 2.4 / VITAMINA C (mlgrs) 12</p>	<p>Martes 23</p> <p>Pastel de papa y carne cortada a cuchillo</p> <p>- Fruta de estación -</p> <p>ENERGÍA (Cal.) 493 / PROTEÍNAS (Grs.) 32 HIERRO (mlgrs) 6.5 / VITAMINA C (mlgrs) 22</p>	<p>Miércoles 24</p> <p>Suprema de pollo con ensalada de choclo, tomate y huevo</p> <p>-Pastelitos de dulce de membrillo -</p> <p>ENERGÍA (Cal.) 490 / PROTEÍNAS (Grs.) 31 HIERRO (mlgrs) 5.5 / VITAMINA C (mlgrs) 45</p>	<p>Jueves 25</p> <p>FERIADO</p>	<p>Viernes 26</p> <p>Variedad de pizzas</p> <p>Fruta de estación</p> <p>ENERGÍA (Cal.) 515 / PROTEÍNAS (Grs.) 20 HIERRO (mlgrs) 4.5 / VITAMINA C (mlgrs) 20</p>
<p>Lunes 29</p> <p>Medallones de pollo con soufflé de calabaza</p> <p>- Cubanitos con dulce de leche -</p> <p>ENERGÍA (Cal.) 500 / PROTEÍNAS (Grs.) 18 HIERRO (mlgrs) 4.5 / VITAMINA C (mlgrs) 7</p>	<p>Martes 30</p> <p>Tirabuzones con salsa fileto</p> <p>- Fruta de estación -</p> <p>ENERGÍA (Cal.) 480 / PROTEÍNAS (Grs.) 16 HIERRO (mlgrs) 2.7 / VITAMINA C (mlgrs) 30</p>	<p>Miércoles 31</p> <p>Bifecitos de cerdo a la criolla con puré de papas</p> <p>- Fruta de estación -</p> <p>ENERGÍA (Cal.) 510 / PROTEÍNAS (Grs.) 27 HIERRO (mlgrs) 4.5 / VITAMINA C (mlgrs) 25</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 / MAYO 2017

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



<p>Lunes 1</p> <p>FERIADO</p>	<p>Martes 2</p> <p><i>Pollo al horno con ensalada a elección</i></p> <p>- Postre de vainilla -</p>	<p>Miércoles 3</p> <p><i>Tallarines con salsa blanca</i></p> <p>- Fruta de estación -</p>	<p>Jueves 4</p> <p><i>Churrasquito de ternera con tortilla de verdura, calabaza y queso</i></p> <p>- Fruta de estación -</p>	<p>Viernes 5</p> <p><i>Pechugas de pollo a la portuguesa con zanahorias al vapor y arvejas</i></p> <p>- Gelatina -</p>
<p>Lunes 8</p> <p><i>Milanesa de ternera con ensalada a elección</i></p> <p>- Fruta de estación -</p>	<p>Martes 9</p> <p><i>Tirabuzones con salsa mixta</i></p> <p>- Ensalada de frutas -</p>	<p>Miércoles 10</p> <p><i>Pollo a la plancha con puré de calabaza</i></p> <p>- Postre de chocolate -</p>	<p>Jueves 11</p> <p><i>Filet de merluza con papas y batatas a la española</i></p> <p>- Flan de vainilla -</p>	<p>Viernes 12</p> <p><i>Daditos de ternera estofados con arroz amarillo</i></p> <p>- Fruta de estación -</p>
<p>Lunes 15</p> <p><i>Suprema de pollo con ensalada a elección</i></p> <p>- Postre de vainilla -</p>	<p>Martes 16</p> <p><i>Tarta de choclo y queso / tomate y queso / zapallitos y queso</i></p> <p>- Fruta de estación -</p>	<p>Miércoles 17</p> <p><i>Carne al horno con puré mixto</i></p> <p>- Gelatina -</p>	<p>Jueves 18</p> <p><i>Julianas de pollo a la criolla con arroz pilaf</i></p> <p>- Fruta de estación -</p>	<p>Viernes 19</p> <p><i>Ravioles o capellettis con salsa filetto</i></p> <p>- Fruta de estación -</p>
<p>Lunes 22</p> <p><i>Bifecitos de ternera con puré de calabaza</i></p> <p>- Flan de vainilla -</p>	<p>Martes 23</p> <p><i>Tallarines con salsa blanca</i></p> <p>- Fruta de estación -</p>	<p>Miércoles 24</p> <p><i>Filet de merluza con ensalada a elección</i></p> <p>- Fruta de estación -</p>	<p>Jueves 25</p> <p>FERIADO</p>	<p>Viernes 26</p> <p><i>Pollo al horno con budín de vegetales</i></p> <p>- Ensalada de frutas -</p>
<p>Lunes 29</p> <p><i>Tarta de jamón, queso y tomate</i></p> <p>- Fruta de estación -</p>	<p>Martes 30</p> <p><i>Milanesa de ternera con ensalada a elección</i></p> <p>- Fruta de estación -</p>	<p>Miércoles 31</p> <p><i>Pechuguitas de pollo al limón con calabazas y zanahorias al vapor</i></p> <p>- Postre de vainilla -</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 / MAYO 2017

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