



<i>Semana del 29 de Octubre al 3 Noviembre</i>		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayuno		Muesli natural con leche y zumo de naranja y omelette de champiñones	Sandwich jamon tomate palta y zumo manzanay huevos	Cereal en hojuelas con yogurt m[as zumo manzana pina más porción de frutas	Sandwich ricota espinaca mas zumo manzana y huevos	Muesli natural con yogurt mas zumo de naranja más porción de frutas
Snack AM		Queque zanahoria frutos secos	Waffles integrales con cacao	Galletones de avena	Profiteroles integrales con pastelera sin azucar	Leche asada descremada sin azucar
Almuerzo		Chapsui de ave con arroz estilo chaufan y ensalada de berros con tomate, aderezo y semillas	Croqueta de porotos negros con quinotto de pimentones asados y ensalada lechuga betarraga con semilla y aderezo	Charquican de pollo más mix de hojas verdes con zanahoria repollo morado y semillas	Pescado a la plancha con arroz [arabe y ensalada lechuga tomate aceitunas aderezo y semillas	Pastel de choclo y ensalada de lechuga zanahoria apio
Snack PM		Pre ejercicio sandwich de pollo y post ejercicio batido de proteínas con porción de fruta	Pre ejercicio Wrap huevo y post ejercicio batido de proteínas con porción de fruta	Pre ejercicio quiche y post ejercicio batido de proteínas con porción de fruta	Pre ejercicio Wrap palta y post ejercicio batido de proteínas con porción de fruta	Pre ejercicio sandwich palta lechuga y post ejercicio batido de proteínas con porción de fruta
Cena		Salpicon de atún con ensalada de lechuga, tomate, betarraga, cilantro, semillas y aderezo	Omellete de champinon con ensalada de hojas verdes, zanahoria, brócoli,, semillas y aderezo	Zapallito italiano relleno con ensalada de lechuiga zanahoria tomate semillas aderezo	Pollo allimon con mix de ensaladas y aderezo	Bowl de ensaldas con croquetas de carne vegetal