



<i>Semana del 29 de Octubre al 3 Noviembre</i>		<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>
Desayuno		Zumo manzana verde limón y muesli con yourt y berries	Zumo naranja piña y sandwich palta tomate pollo en pan integral	Zumo manzana jengibre y cereales en hojuelas con yogurt	Limonada menta y sandwich jamón pavo huevo en pan integral	Zumo naranja y cereales en hojuelas con yogurt
Snack AM		Queque integral con plátano	Quiche tomate albahaca	Tortita de avena plátano cacao	Queque integral de berries	Panqueques integrales rellenos de pastelera manzana
Almuerzo		Pollo con quinoto de champiñones más ensalada de berros con tomate aceitunas semillas y aderezo	Croquetas de legumbres con tabouleh de couscous y ensalada de lechuga, choclo, apio y frutos secos	Charquican de pollo más mix de hojas verdes con zanahoria repollo morado y semillas	Pescado con rissoto de espinaca y ensalada de mix de hojas verdes con pepino tomate y menta	Vacuno braseado con papas al horno y ensalada de rucula, mix de repollo con zanahoria, rabanitos y semillas
Snack PM		Sandwich integral de pollo pimenton asado	Wrap huevo tomate espinaca orégano	Quiche jamón tomate albahaca	Wrap jamón tomate	Sandwich integral de ricota espinaca
Cena		Omellete de espinaca con ensalada de hojas verdes, zanahoria, brócoli, semillas y aderezo	Salpicón de atún con ensalada de lechuga, tomate, betarraga, cilantro, semillas y aderezo	Tortilla de verduras con mix rucula, apio, zanahoria, semillas y aderezo	Solomillo de cerdo más ensalada de lechuga, pepino, tomate y semillas más aderezo	Ensalada verde con croqueta de quinoa, pepino, apio, mix de pimentones, aderezo y semillas