



PORQUE LO BUENO SE COMPARTE



REDES SOCIALES: LAESPATULAVERDE

PARA MÁS IDEAS Y RECETAS:
WWW.LAESPATULAVERDE.COM

MENÚ DE LA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
D e s a y u n o	Leche con cereal Sandwich de pan pita con queso fresco Jugo de fresa, papaya y yogurt natural	Leche, tostadas con mantequilla y mermelada Huevo duro Jugo de naranja con piña	Avena con canela Fresas y plátano picado con miel. Huevo revuelto	Leche, tostadas con palta Papaya picada con yogurt natural Jamón de pavo	Avena con chispas de chocolate Sandwich de pan pita con queso fresco Jugo de papaya, piña y naranja	Waffles con miel de algarrobina y fresas Huevo a elegir Leche	Humitas, huevo duro, fruta picada, yogurt natural
A l m u e r z o	Pescado frito, arroz, ensalada de lechuga, choclo y vainitas Limonada Fruta	Frejoles con chanchito adobado y ensalada de cobolla, tomate y palta Jugo de Maracuyá Fruta	Crema de zapallo, Albondigas con ensalada rusa Naranjada Fruta	Crema de espinaca, Ají de pollo (quinoa) con arroz Limonada Fruta	Soufflé de coliflor, ensalada de papa, manzana y palta (tipo Chicha morada) Fruta	Tallarines rojos con carne molida de pavo, ensalada de lechuga, Jugo de Maracuyá Fruta	Almuerzo familiar Agua Postre
C e n a	Tallarines verdes Agua	Sopa de pollo (con pollo, zanahoria, arroz y papa amarilla) Agua	Crema de verduras, Tortillas blindadas con queso fresco Agua	Puré de papa con nuggets y ensalada de lechuga con limón Agua	Pizzas caseras con tortillas Agua	Lonche: sandwich, chocolate caliente Agua	Tallarines blancos con queso parmesano Agua