

Noviembre

MENÚ NUTRICIONAL



Entrada

Repollo morado con cilantro

Principal

Tortilla zanahoria con quinoa tricolor

Postre

Plátano

Entrada

Ensalda chilena

Principal

Porotos con riendas

Postre

Pudding de chía y mango con yogur griego

Entrada

lechuga zanahoria

Principal

Zapallo italiano rellenos con carne de soya

Postre

Durazno al jugo sin azúcar

Entrada

Ceviche de Champiñones

Principal

Hamburguesas de garbanzo con quinoa

Postre

Manzana

Entrada

mix de hojas verdes

Principal

Carbonada de vacuno

Postre

3 kiwis

Entrada

Porotos verdes y tomate

Principal

Pollo asado con papas al romero

Postre

Pera

Entrada

Betarraga con cebolla

Principal

Espagueti al pesto

Postre

Leche asada con frutillas