



<p>Lunes 1</p> <p>Fideos tirabuzon con salsa fileto y/o blanca</p> <p>-Fruta de estación-</p> <p>Energía: 600Kcal Proteínas: 15:gr Hierro: 4mg</p>	<p>Martes 2</p> <p>Feriado nacional</p>	<p>Miércoles 3</p> <p>Carne al horno con ensalada de zanahoria y tomate</p> <p>-Muffin-</p> <p>Energía:550Kcal Proteínas:25gr Hierro: 5mg</p>	<p>Jueves 4</p> <p>Pollo al limón con ensalada de papa y huevo</p> <p>-Fruta de estación-</p> <p>Energía: 586Kcal Proteínas:21gr Hierro:3,8mg</p>	<p>Viernes 5</p> <p>Show de pizzas</p> <p>-Fruta de estación-</p> <p>Energía:600Kcal Proteínas: 13gr Hierro:5mg</p>
<p>Lunes 8</p> <p>Milanesa de ternera con ensalada de zanahoria y huevo</p> <p>-Fruta de estación</p> <p>Energía:525 Kcal Proteínas: 32:gr Hierro: 6mg</p>	<p>Martes 9</p> <p>Carré de cerdo con ensalada rusa</p> <p>- Gelatina -</p> <p>Energía: 582Kcal Proteínas:22 gr Hierro:5mg</p>	<p>Miércoles 10</p> <p>Filet de merluza con arroz amarillo</p> <p>- Cubanito relleno con dulce de leche -</p> <p>Energía: 570Kcal Proteínas:20gr Hierro:4mg</p>	<p>Jueves 11</p> <p>Fideos mostachol con salsa rosa</p> <p>-Ensalada de frutas-</p> <p>Energía:612Kcal Proteínas:12gr Hierro: 4mg</p>	<p>Viernes 12</p> <p>Pollo al horno con puré mixto (papa y zapallo)</p> <p>-Fruta de estación-</p> <p>Energía:578Kcal Proteínas:23gr Hierro:5mg</p>
<p>Lunes 15</p> <p>Bifecitos a la criolla con arroz</p> <p>-Fruta de estación-</p> <p>Energía:540Kcal Proteínas:20gr Hierro: 6mg</p>	<p>Martes 16</p> <p>Milanesa de pollo con ensalada de zanahoria y choclo</p> <p>-Gelatina-</p> <p>Energía:527Kcal Proteínas:31gr Hierro: 6mg</p>	<p>Miércoles 17</p> <p>Cerdo al horno con puré de papas</p> <p>- Helado-</p> <p>Energía:590Kcal Proteínas:20 gr Hierro:4mg</p>	<p>Jueves 18</p> <p>Feriado nacional</p>	<p>Viernes 19</p> <p>Feriado nacional</p>
<p>Lunes 22</p> <p>Fideos codito con salsa cuatro quesos / fileto</p> <p>-Fruta de estación-</p> <p>Energía: 600Kcal Proteínas: 18:gr Hierro: 4mg</p>	<p>Martes 23</p> <p>Bifecitos de ternera con tortilla de verduras</p> <p>-Ensalada de frutas-</p> <p>Energía: 620Kcal Proteínas: 27gr Hierro:5mg</p>	<p>Miércoles 24</p> <p>Variedad de empanadas (jamón y queso, verdura y pollo)</p> <p>-Fruta de estación-</p> <p>Energía:580Kcal Proteínas: 20 gr Hierro:4mg</p>	<p>Jueves 25</p> <p>Carne al horno con ensalada de zanahoria y tomate</p> <p>-Flan de vainilla-</p> <p>Energía:550Kcal Proteínas: 28:gr Hierro:6mg</p>	<p>Viernes 26</p> <p>Pollo al verdeo con papa y zapallo al natural</p> <p>-Duraznos en almibar-</p> <p>Energía: 564Kcal Proteínas:29gr Hierro:5,5mg</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 variadas; 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.

Obregoza María Eugenia Lic. En Nutrición MN:8878

NUTRIENTES PROMEDIO POR MENÚ DIARIO / MARZO 2019

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)