

MENÚ OCTUBRE



Buy Mart
REFRIGERIOS



MENSUAL \$ 52
DIARIO \$ 2.60

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Nachos con guacamole
y queso
Fruta de temporada
Jugo natural

2

Empanada de viento
Fruta de temporada
Jugo natural

3

Pastel de chocolate
Fruta de temporada
Jugo natural

6

Mini hamburguesa
Fruta de temporada
Jugo natural

7

Choclo con queso
Fruta de temporada
Jugo natural

8

Mini hot dog
Fruta de temporada
Jugo Natural

9

Humita de dulce
Fruta de temporada
Jugo natural

10

FERIADO

13

Alitas en salsa de miel
y mostaza
Fruta de temporada
Jugo natural

14

Pizza
Fruta de temporada
Jugo Natural

15

Quiche de queso
y legumbres
Fruta de temporada
Jugo natural

16

Salchipapas
Fruta de temporada
Jugo Natural

17

Creps de chocolate
Fruta de temporada
Jugo natural

20

Habas papitas
y queso
Fruta de temporada
Jugo natural

21

Torta de papa
Fruta de temporada
Jugo natural

22

Sánduche de atún
Fruta de temporada
Jugo natural

23

Mini brocheta de pollo
Fruta de temporada
Jugo Natural

24

Maduro con queso
Fruta de tempoda
Jugo natural

27

Sánduche de pollo
Fruta de temporada
Jugo natural

28

Pasta pomodoro
Fruta de temporada
Jugo Natural

29

Taco de pollo
con queso
Fruta de temporada
Jugo natural

30

Rollitos de queso
Fruta de temporada
Jugo Natural

31

Tostada francesa
Yogurt griego
Fruta de temporada

MENÚ OCTUBRE



Buy Mart ALMUERZOS



MENSUAL \$ 62
DIARIO \$ 3.10

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Pescado a la plancha
Menestra de lenteja
Ensalada de pepinillo
y tomate
Jugo natural

2

Carne asada
Puré de papa
Ensalada de rábanos
y chochos
Jugo natural

3

Chuleta con
champiñones
Arroz amarillo
Ensalada de vainitas
y zanahoria
Jugo natural

6

Estofado de pollo
Papa cocinada
Ensalada de vegetales
Jugo natural

7

Camarones apanados
Patacones
Ensalada de tomate y
palmito
Arroz blanco
Jugo natural

8

Carne guisada
Llapingachos
Ensalada de remolacha
Jugo natural

9

Chuleta a la plancha
Menestra de fréjol
Ensalada fresca
Arroz
Jugo natural

10

FERIADO

13

Carne a la plancha
Papas en salsa de maní
Ensalada del huerto
Jugo natural

14

Pollo en salsa de
champiñones
Ensalada rusa
Arroz blanco
Jugo natural

15

Tilapia en salsa
de mostaza
Arroz moro
Ensalada de cherry
aros de cebolla
Jugo natural

16

Lomo saltado
Papitas doradas
Arroz blanco
Jugo natural

17

Mini Parrillada
Papas fritas
Ensalada fresca
Jugo natural

20

Pasta de fusilli
con carne
Ensalada de vegetales
Jugo natural

21

Nuggets de pollo
Papitas fritas
Arroz blanco
Jugo natural

22

Goulash de carne
Arroz blanco
Ensalada de brócoli
y zanahoria
Jugo natural

23

Chuleta en salsa
de piña
Arroz amarillo
Papitas a la mantequilla
Jugo natural

24

Fritada
Papitas criollas
Ensalada de cebolla
y tomate
Jugo natural

27

Pescado en salsa
de mariscos
Arroz
Maduro frito
Jugo natural

28

Pollo al ajillo
Ensalada de papas
Arroz
Jugo natural

29

Chuleta BBQ
Arroz blanco
Ensalada de choclo y
vainitas
Jugo natural

30

Pollo Teriyaki
Arroz amarillo
Ensalada de tomate y
aguacate
Jugo natural

31

Lasaña de carne
Ensalada fresca
Jugo natural