

Buy Mart

Menú REFRIGERIOS Julio

MENSUAL \$ 52.00
DIARIO \$ 2.60



MIÉRCOLES 1

Habas choclito y queso
Fruta de temporada
Agua saborizada/Jugo natural

JUEVES 2

Arroz de leche
Mini empanadita de viento
Fruta de temporada
Agua saborizada/Jugo natural

VIERNES 3

Taco de pollo
Fruta de temporada
Agua saborizada/Jugo natural

LUNES 6

Sanduche de atún
Fruta de temporada
Agua saborizada/Jugo natural

MARTES 7

Hamburguesa de carne
fréjol y quinua
Fruta de temporada
Agua saborizada/Jugo natural

MIÉRCOLES 8

Yogurt y pan de yuca
Fruta de temporada
Agua saborizada/Jugo natural

JUEVES 9

Mini canelón de queso ricotta y acelga
Fruta de temporada
Agua saborizada/Jugo natural

VIERNES 10

Pizza en harina integral
Fruta de temporada
Agua saborizada/Jugo natural

LUNES 13

Wrap de quinua
aguacate y tomate
salsa de yogut y mostaza
Fruta de temporada
Agua saborizada/Jugo natural

MARTES 14

Quiche de espinaca y quesoparmesano
Fruta de temporada
Agua saborizada/Jugo natural

MIÉRCOLES 15

Empanada de verde con queso
Fruta de temporada
Agua saborizada/Jugo natural

JUEVES 16

Arepa de carne mechada
Fruta de temporada
Agua saborizada/Jugo natural

VIERNES 17

Parfait (yogurt kiwi granola)
Tostada
Agua saborizada/Jugo natural

LUNES 20

VACACIONES

MARTES 21

VACACIONES

MIÉRCOLES 22

VACACIONES

JUEVES 23

VACACIONES

VIERNES 24

VACACIONES

Buy Mart

Menú ALMUERZOS Julio

MENSUAL \$ 62.00
DIARIO \$ 3.10



MIÉRCOLES 1

Chuleta a la plancha
Papas cocidas con cáscara
y salsa de queso
Ensalada de tomate
y pimiento
Jugo natural/
Agua saborizada

JUEVES 2

Cubos de pollo
a la mostaza
Quinoa
Ensalada de pepino
y tomate
Jugo natural/
Agua saborizada

VIERNES 3

Ceviche de pescado
Arroz blanco
Porción de chifles y canguil
Jugo natural/
Agua saborizada

LUNES 6

Carne guisada
Llapingachos
Ensalada de remolacha
Jugo natural/
Agua saborizada

MARTES 7

Filete de pescado
a la plancha
Menestra de lenteja
Encurtido de tomate
y cebolla
Jugo natural/
Agua saborizada

MIÉRCOLES 8

Pollo salteado con vegetales
estilo cantonés
Brócoli, pimientos,
zanahoria, cebolla salteados
Arroz blanco
Jugo natural/
Agua saborizada

JUEVES 9

Tacos al pastor
Ensalada de lechuga
Pico de gallo y guacamole
Jugo natural/
Agua saborizada

VIERNES 10

Guatita
Papas cocidas
Ensalada de lechuga,
tomate y aguacate
Jugo natural/
Agua saborizada

LUNES 13

Lomito stroganoff
Papas dorada al perejil
Jugo natural/
Agua saborizada

MARTES 14

Pollo al grill
Spaghetti al pesto
Ensalada de zucchini y
zanahoria salteados
Jugo natural/
Agua saborizada

MIÉRCOLES 15

Arroz con camarón
Ensalada de palmito y
pepinillo
Jugo natural/
Agua saborizada

JUEVES 16

Guiso de garbanzos,
espinaca y chorizo
Arroz blanco
Jugo natural/
Agua saborizada

VIERNES 17

Fritada
Llapingachos
Encurtido de cebolla y
tomate
Jugo natural/
Agua saborizada

LUNES 20

Filete de pescado
a la plancha
Arroz moro
Ensalada de cherry
y palmito
Jugo natural/
Agua saborizada

MARTES 21

Goulash de carne
Arroz
Ensalada de lechuga,
zanahoria y pasas
Jugo natural/
Agua saborizada

MIÉRCOLES 22

Brochetas de pollo
con vegetales
Papa con cáscara
al horno y salsa de ajo
Ensalada de tomate
y aguacate
Jugo natural/
Agua saborizada

JUEVES 23

Chuleta de cerdo en salsa
de naranja
Arroz amarillo
Ensalada de zanahoria y
vainitas
Jugo natural/
Agua saborizada

VIERNES 24

Encebollado
Arroz blanco
Porción de chifles y canguil
Jugo natural/
Agua saborizada