

MENÚ SEPTIEMBRE REFRIGERIOS

Buy Mart

MARTES 1

Taco de pollo
Fruta de
temporada
Agua saborizada/
Jugo natural

MIÉRCOLES 2

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

JUEVES 3

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

VIERNES 4

Waffles de frutos
rojos
Fruta de temporada
Agua saborizada/
Jugo natural

LUNES 7

Nachos con
guacamole y queso
Fruta de temporada
Agua saborizada/
Jugo natural

MARTES 8

Sánduche de pollo
Fruta de
temporada
Agua saborizada/
Jugo natural

MIÉRCOLES 9

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

JUEVES 10

Empanada de
morocha
Fruta de temporada
Agua saborizada/
Jugo natural

VIERNES 11

Taco de pollo
Fruta de temporada
Agua
saborizada/Jugo
natural

LUNES 14

Habas con choclito
y queso
Mix de frutas variadas
de temporada
Agua saborizada/
Jugo natural

MARTES 15

Rollitos primavera
horneados
Fruta de temporada
Agua saborizada/
Jugo natural

MIÉRCOLES 16

Torta de papa rellena
Fruta de temporada
Agua saborizada/
Jugo natural

JUEVES 17

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

VIERNES 18

Arroz de leche y mini
empanada de viento
Fruta de temporada
Agua saborizada/
Jugo natural

LUNES 21

Maduro con queso
Fruta de tempoda
Agua saborizada/
Jugo natural

MARTES 22

Empanada de
morocha
Fruta de temporada
Agua saborizada/
Jugo natural

MIÉRCOLES 23

Wrap de quinua,
aguacate y tomate
Fruta de temporada
Agua saborizada/
Jugo natural

JUEVES 24

Mini brocheta de pollo y
vegetales
Fruta de temporada
Avena de naranjilla

VIERNES 25

Tostada francesa
Mix de frutas y
yogurt
Agua saborizada/
Jugo natural

LUNES 28

Rollitos de queso
Fruta de temporada
Agua saborizada/
Jugo natural

MARTES 29

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

MIÉRCOLES 30

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

DIARIO \$2.60
MENSUAL \$52

MENÚ SEPTIEMBRE ALMUERZOS

Buy Mart

LUNES 7

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

LUNES 14

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

LUNES 21

Carne guisada
Papitas a la mantequilla
Ensalada salteada de
zuquini y
champigniones
Jugo natural

LUNES 28

Chuleta en salsa de
champiniones
Papa salteada
Ensalada de palmito
y tomate cherry
Jugo natural

MARTES 1

Lomo en salsa de de
tocino
Papas salteadas
Ensalada de rábano y
zanahoria
Jugo natural

MARTES 8

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

MARTES 15

Carne asada a la plancha
Arroz con papas en
salsa de maní
Ensalada de lechuga y
tomate
Jugo natural

MARTES 22

Pechuga a la plancha
Arroz amarillo
Ensalada de vainita y
choclo dulce
Jugo natural

MARTES 29

Arroz frito de pollo
Ensalada de espárragos
y zanahoria
Jugo natural

MIÉRCOLES 2

Pollo al horno en salsa
de naranja
Arroz blanco
Ensalada de coliflor,
vainita y zanahoria
Jugo natural

MIÉRCOLES 9

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

MIÉRCOLES 16

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

MIÉRCOLES 23

Camarones apanados
Arroz blanco y
patacones
Encebollado
Jugo natural

MIÉRCOLES 30

Carne guisada
Llapingachos
Ensalada de remolacha
Jugo natural

JUEVES 3

Filete de tilapia a la
plancha
Menestra de fréjol
Ensalada de pimientos
y tomate
Jugo natural

JUEVES 10

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

JUEVES 17

Chuleta a la plancha
Menestra de lentejas
Palillos de apio y
zanahoria
Jugo Natural

JUEVES 24

Lomito stroganoff
Papas dorada al perejil
Jugo natural/ Agua
saborizada

VIERNES 4

Pollo broster estilo KFC
Papas Fritas
Ensalada de repollo y
zanahoria
Jugo natural

VIERNES 11

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

VIERNES 18

Lasagna de carne
Ensalada lechuga y
tomate
Jugo natural

VIERNES 25

Estofado de pollo
Papitas cocinadas
Ensalada de aguacate
y cherry
Jugo natural/
Agua saborizada

DIARIO \$3.10
MENSUAL \$62