

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
1 O 2 CROQUETA DE ESPINACA Y CARNE MOLIDA DE PAVO C/3/4 TAZA DE PURE MIXTO (PAPA C/ZAPALLO)	1 TROZO DE LASAGNA DE VERDURAS (BERENJENA, ZAPALLO ITALIANO, CEBOLLA, ESPINACA, ZANAHORIA) SOLO QUESO RALLADO O MOZARELLA EN TIRAS	MIX DE VERDURAS SALTEADAS (ZAPALLO ITALIANO, BERENJENA, ARVEJAS, CEBOLLA) C/QUINOA O ¾ TAZA DE ARROZ INTEGRAL O MIXTO	2 FAJITA INTEGRAL DE AVE O ATUN CON, TOMATE, PALTA, LECHUGA, POROTOS NEGROS, CEBOLLIN, PIMENTON Y CHOCLO.	BUDIN DE COLIFLOR (COLIFLOR, ZANAHORIA, ESPINACA, CEBOLLA MORADA) C/3/ DE TAZA DE ARROZ O QUINOA

SIN DEJAR de comentar que una vez a la semana debiese ir legumbres, generalmente voy variando, sin embargo, repito las lentejas que van con zapallo, cebolla, zanahoria, espinaca y acelga, todo picado muy chiquito. Igual con los garbanzos y me gusta mucho ya que se ven como primaverales.