

Ideas de menú para todos los días

- Entrada:
 - sopa o caldos desgrasados
- Platos principales:
 - Filete de merluza con ensalada de lechuga y remolacha; Pollo al horno con papas y zanahorias
 - Tarta de puerros con ensalada de repollo, apio y tomate
 - Ravioles de ricota con filetto
 - Milanesa al horno con ensalada de lechuga y huevo
 - Milanesa de pollo al horno con puré mixto
 - Pan de carne con arroz primavera (ají, arvejas y zanahoria)
 - Pechuga de pollo grille con ratatuiile (zapallo, zanahorias, berenjenas y acelga)
 - Hamburguesas caseras a la napolitana con budín de calabaza
 - Milanesitas de peceto con ensalada de lechuga, tomate y cebolla
 - Carne al horno con zapallitos rellenos con arroz
 - Milanesa de pollo al horno con acelga con salsa blanca
 - Tarta de cebolla con ensalada de tomate y remolacha
 - Tallarines con salsa mixta (filetto y salsa blanca)
 - Albóndigas con ½ porción de tarta de acelga
- Desayuno y merienda:
 - 1 vaso de leche con 1 taza de cereales para desayuno
 - 1 vaso de leche con dos cucharaditas de cacao y 2 vainillas
 - 1 pote de yogurt con 1 rebanada de pan
 - 1 vaso de yogurt líquido con 1 rebanada de pan con queso untable
 - 1 vaso de leche con un sándwich de queso
 - 1 vaso de leche con 1 porción de bizcochuelo de vainilla
 - 1 vaso de leche con cacao con 1 alfajorcito de maicena
 - 1 pote yogurt con cereales para desayuno
 - 1 sándwich de queso con un vaso de fruta exprimido
 - Ensalada de frutas con 2 vainillas
 - 1 vaso de leche con chocolate con 3 galletitas dulces tipo Vocación