

# MENÚ VEGETARIANO

Semana del 11 al 16 de setiembre



## LUNES

Huevo a la florentina  
Estofado de carne vegetal  
Camote, arroz  
Gelatina

## MARTES

Ensalada del huerto  
Espagueti a lo Alfredo  
Milanesa vegetal  
Queque

## MIÉRCOLES

Ensalada campesina  
Hamburguesa vegetal al jugo  
Puré, arroz  
Mazamorra de piña

## JUEVES

Ensalada de tomate, zanahoria y pepinillo  
Arroz con pollo vegetal, salsa criolla  
Gelatina

## VIERNES

Ensalada fresca  
Lomito vegetal  
Panamitos, arroz  
fruta

## SÁBADO

Chucrut  
Pastel de carne vegetal  
Camote, arroz  
Carlota rusa

## RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

### Sabías que...

**Las grasas trans** se encuentran en la margarina, productos de pastelería, papas fritas u otros aperitivos similares, cremas, comida rápida o *fast food*, helados, etc. Esta grasa es un tipo de ácido graso con una configuración especial, que hace que las células de nuestro cuerpo se oxiden con más facilidad propiciando el envejecimiento celular.

COORDINACIÓN  
DE NUTRICIÓN



# S/. 7.00

El menú incluye refresco