



-NUTRIARTE-

Menu

CARTA SALUDABLE



LIC. EN NUTRICIÓN MINNITI VANINA
MN:7597 MP:3075

SERVICIO - CARTA NUTRIARTE

¿QUÉ INCLUYE?

 PARA EL CHEF:

 Lista de ingredientes

 Cantidades

 Preparación paso a paso

 PARA EL CONSUMIDOR FINAL/COMERCIAL/CLIENTE:

 Menú con propuestas saludables

 Calorías

 Descripción



PROMOCIÓN PARA LA EMPRESA QUE ADQUIERA EL SERVICIO:

 Se realizará mediante las redes sociales publicidad de las empresas que cuenten con el servicio de "**Carta saludable Nutriarte**".

 *Se realizará 1 publicación semanal en nuestras redes sociales (Facebook e Instagram).

Actualmente contamos con más de **160.000** seguidores en Facebook y **28.000** en Instagram.

PRECIO SERVICIO BÁSICO

\$1000

PRECIO SERVICIO PREMIUM

\$2000

Además del servicio básico incluye una publicidad adicional mensual **exclusiva** del establecimiento y una recomendación, la cual se publicará en nuestras redes sociales..

*Aclaración: La publicidad semanal que se posteará en las redes sociales incluye a todos los establecimientos donde se ofrece el "Carta saludable Nutriarte" con sus respectivas direcciones y link de referencia para más información.

SERVICIO - CARTA NUTRIARTE

DISEÑO E IMPRESIÓN DE CARTA

La confección e impresión de cartas estará a cargo del equipo de diseño de "Nutriarte"

El costo por impresión de las mismas es:

x5u = \$550 x10u = \$660 x20u = \$850 x30u = \$990 x50u = \$1250

Por más unidades pedir presupuesto

En caso que el establecimiento decida hacer sus propio diseño e impresión de carta, deberá incluir nuestro logo, nombre y matrícula de la **Nutricionista Minniti Vanina**.

ARMADO DE CARTA

Se ofrecerán distintos tipos de menús y el establecimiento decidirá cuales incluir en la carta, pudiéndose elegir desde un menú a todos los disponibles.

A continuación se detalla los mismos:

DESAYUNO - MERIENDA



Muffins de manzana a la canela con delgada cubierta de frutos secos.



Tostadas integrales con pasta saludable nutriarte.

Fusión de pasta de maní mezclada con queso untable + dulce de leche light + rodajas de banana.



Muffins de banana, chocolate y avena.



Ricotón con mermelada de frutos rojos o dulce de leche light.



Tostadas integrales a la pizza



Tostado integral de lomito o pastrón o pavita + queso descremado con optativo de lechuga y tomate.

SERVICIO - CARTA NUTRIARTE

ARMADO DE CARTA

ACOMPAÑAMIENTOS - INFUSIONES

-  Mini jugo de naranja exprimido.
-  Café con leche descremada.
-  Frappé de café con leche descremada.
-  Té/mate cocido.
-  Yogur descremado bebible.

ALMUERZO - CENA

-  **Ensalada Gourmet**
Salmón ahumado, bocha de queso untable descremado, bastones de zanahoria, rúcula, tiritas de lechuga, palta, semillas de girasol, huevo poché y tomates secos.
-  **Ensalada de pollo nutritiva**
Tiritas de pollo a la plancha, parmesano rallado, lechuga verde, tomates cherry, huevo a la sartén, zanahoria rallada y repollo colorado.
-  **Tarta integral de pollo y puerro.**
-  **Tarta integral de jamón, queso, zanahoria rallada y tomate.**
-  **Tarta bicolor de zapallo y espinaca con toque de queso y semillas.**
-  **Tacos integrales de lomo, cebolla y morrones asados con salsa barbacoa.**
-  **Milanesitas de calabaza**
Con queso cremoso y toque de ciboulette con ensalada pequeña de lechuga, tomate y mix de semillas.
-  **Hamburguesas de lentejas a la caprese al plato con puré cremoso de calabaza.**

SERVICIO - CARTA NUTRIARTE

ARMADO DE CARTA

POSTRES

-  Shot con variedad de frutas de estación.
-  Duraznos a la pastelera sin azúcar.
-  Postre de leche tricolor.
-  Tiramisú.
-  Brownie con bocha de queso helada.
-  Panqueque de dulce de leche con banana.

EJEMPLO DE CARTA

Los valores de los menús serán establecidos por la empresa que adquiera el servicio.

Menú Nutriarte

Los valores normales de un plato de comida rondan entre los \$60 y \$80 calorías. Los valores bajos en calorías para un plato de comida completa rondan entre los \$30 y \$50 calorías.

DECAYUNO - MEDIDENA

-  MUFFIN DE MANZANA
a la canela con crema crema de frutas secas.

CALORÍAS: 115 (149g POR PORCIÓN)
Exquisitos, lujosos y TENTADORES
\$30
-  MINI JUICIO DE NARANJA
a la canela o al limón con crema de frutas secas.

CALORÍAS: 114 (147g POR PORCIÓN)
Exquisitos, lujosos y TENTADORES
\$30

ALMUERZO - CENA

-  ENCAJADA GOURMET
Tarta integral de pollo y puerro con crema de queso helada y salsa de lechuga
CALORÍAS: 400
La combinación que te hará sentir nutritiva, con todo lo que tu cuerpo necesita
\$65
-  TARTA INTEGRAL DE
POLLO Y PUERRO

CALORÍAS: 400
La combinación que te hará sentir nutritiva, con todo lo que tu cuerpo necesita
\$100
-  MILANEZITAS DE
CALABAZA
CON QUESO QUESO Y VINO DE CALABAZA CON QUESO HELADO
CALORÍAS: 201
Lujosas, sabrosas y tentadoras
\$65

POSTRES

-  DURAZNOS A LA
PASTELERA SIN AZÚCAR

CALORÍAS: 105
Torta en batidora, apta diabéticos. Puedes optar por una torta sin azúcar
\$65
-  BROWNIE CON BOCHA DE
QUESO HELADA

CALORÍAS: 216
Torta en batidora, apta diabéticos. Puedes optar por una torta sin azúcar
\$75
-  DURAZNOS A LA
PASTELERA SIN AZÚCAR

CALORÍAS: 105
Torta en batidora, apta diabéticos. Puedes optar por una torta sin azúcar
\$65

ESTE MENÚ FUE ADAPTADO POR LA NUTRICIONISTA MINNITI VANINA CO FUNDADORA DE "NUTRIARTE"
MR-7597 MP-3075

Menú Nutriarte

Los valores normales de un plato de comida rondan entre los \$60 y \$80 calorías. Los valores bajos en calorías para un plato de comida completa rondan entre los \$30 y \$50 calorías.

DECAYUNO - MEDIDENA

-  MUFFIN DE MANZANA
a la canela o al limón con crema de frutas secas.

CALORÍAS: 114 (147g POR PORCIÓN)
Exquisitos, lujosos y TENTADORES
\$30
-  MINI JUICIO DE NARANJA
a la canela o al limón con crema de frutas secas.

CALORÍAS: 114 (147g POR PORCIÓN)
Exquisitos, lujosos y TENTADORES
\$30

ALMUERZO - CENA

-  ENCAJADA GOURMET
Tarta integral de pollo y puerro con crema de queso helada y salsa de lechuga
CALORÍAS: 400
La combinación que te hará sentir nutritiva, con todo lo que tu cuerpo necesita
\$65
-  TARTA INTEGRAL DE
POLLO Y PUERRO

CALORÍAS: 400
La combinación que te hará sentir nutritiva, con todo lo que tu cuerpo necesita
\$100
-  MILANEZITAS DE
CALABAZA
CON QUESO QUESO Y VINO DE CALABAZA CON QUESO HELADO
CALORÍAS: 201
Lujosas, sabrosas y tentadoras
\$65

POSTRES

-  DURAZNOS A LA
PASTELERA SIN AZÚCAR

CALORÍAS: 105
Torta en batidora, apta diabéticos. Puedes optar por una torta sin azúcar
\$65
-  BROWNIE CON BOCHA DE
QUESO HELADA

CALORÍAS: 216
Torta en batidora, apta diabéticos. Puedes optar por una torta sin azúcar
\$75
-  DURAZNOS A LA
PASTELERA SIN AZÚCAR

CALORÍAS: 105
Torta en batidora, apta diabéticos. Puedes optar por una torta sin azúcar
\$65

ESTE MENÚ FUE ADAPTADO POR LA NUTRICIONISTA MINNITI VANINA CO FUNDADORA DE "NUTRIARTE"
MR-7597 MP-3075

Todos los menús fueron adaptados a su versión saludable por la Lic. Minniti Vanina - Nutricionista co fundadora de Nutriarte.



Menú Nutriarte

Los valores normales de un plato de comida rondan entre las **500** y **800** calorías.
Los valores bajos en calorías para un plato de comida completo rondan entre las **300** y **500** calorías.



DESAYUNO - MERIENDA



MUFFINS DE MANZANA

A LA CANELA CON DELGADA CUBIERTA DE FRUTOS SECOS.



CALORÍAS: **215** (107 POR PORCIÓN).

Exquisitos, Livianos y **TENTADORES**

\$80

INFUSIONES - ACOMPAÑAMIENTOS

| | | |
|-------------------------------------|-------------------|-------------|
| MINI JUGO DE NARANJA | 80 CALORÍAS | \$20 |
| CAFÉ CON LECHE DESCREMADA | 66 CALORÍAS | \$20 |
| FRAPPÉ DE CAFÉ CON LECHE DESCREMADA | 66 CALORÍAS .. | \$20 |
| TÉ/MATE COCIDO | 88 CALORÍAS | \$20 |
| YOGUR BEBIBLE DESCREMADO | 80 CALORÍAS | \$20 |

★ DELI & LIGHT ★

ALMUERZO - CENA



ENCALADA GOURMET

SALMÓN AHUMADO, BOCHA DE QUESO UNTABLE DESCREMADO, BASTONES DE ZANAHORIA, RÚCULA, TIRAS DE LECHUGA, PALTAS, SEMILLAS DE GIRASOL, HUEVO POCHÉ Y TOMATES SECOS.



CALORÍAS: **400**

Con variedad de sabores y nutrientes, con todo lo que tu cuerpo necesita!

\$85



TARTA INTEGRAL DE POLLO Y PUERRO



CALORÍAS: **425**

LA COMBINACIÓN QUE TU PALADAR NECESITA
Nutritiva, sana y riquísima.

\$100



MILANESITAS DE CALABAZA

CON QUESO CREMOSO Y TOQUE DE CIOULETTE CON ENGLADA PEQUEÑA DE LECHUGA, TOMATE Y MIX DE SEMILLAS.



CALORÍAS: **321**

Livianas, sabrosas y saciantes.

\$85

POSTRES



DURAZNOS A LA PASTELERA SIN AZÚCAR



CALORÍAS: **185**

Baja en hidratos, apta diabéticos.
Postre dietético y deli.

\$65



BROWNIE CON BOCHA DE QUESO HELADA



CALORÍAS: **246**

Bajo en hidratos, apto diabético. Para darte tus gustos sin dejar de comer sano!

\$75

ESTE MENÚ FUE ADAPTADO POR LA NUTRICIONISTA MINNITI VANINA CO FUNDADORA DE "NUTRIARTE"

MN:7597 MP:3075

SERVICIO - CARTA NUTRIARTE

CONTACTO



LIC. MINNITI VANINA - NUTRICIONISTA

📞 15 - 5748 - 3535

✉️ INFO@NUTRIARTE.COM.AR



INC. DAMIÁN MINNITI - INGENIERO EN INFORMÁTICA

📞 15 - 5465 - 0775

✉️ INFO@NUTRIARTE.COM.AR

NUTRIARTE EN LA WEB



[FACEBOOK.COM/NUTRICIONISTAMINNITIVANINA](https://www.facebook.com/nutricionistaminnitivanina)



[INSTAGRAM.COM/NUTRIVANIA/](https://www.instagram.com/nutrivania/)



WWW.NUTRIARTE.COM.AR