

-NUTRIARTE-

# Menu

CARTA SALUDABLE



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

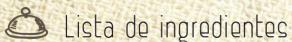


# SERVICIO - CARTA NUTRIARTE

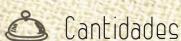
## ¿QUÉ INCLUYE?



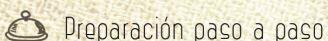
PARA EL CHEF:



Lista de ingredientes



Cantidades



Preparación paso a paso



PARA EL CONSUMIDOR FINAL/COMENSAL/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.

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

# 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, pudiendo 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**  
Calmón 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 ronda entre los \$80 y \$100 calóricos.  
Los valores bajas se refieren para un plato de comida sana entre los \$80 y \$100 calóricos.

DESAYUNO - MERIENDA	INFUSIONES - ACOMPAÑAMIENTOS	
MUFFIN DE MANZANA o la cónola con chocolate cubierto de fondue chocolate CALÓRICOS: \$100 Poco azúcar: Exhibitos, Uvasano y TENTADORES \$80	MINI JUICIO DE MANDARINA o la cónola con chocolate cubierto de fondue chocolate CALÓRICOS: \$100 Poco azúcar: Exhibito de café con leche descremado o \$80 CALÓRICOS ESPRESSO DE CAFÉ CON LECHE DESCREMADO o \$80 CALÓRICOS TE MATE COCO o \$80 CALÓRICOS YOGUR DOBLE DESCREMADO o \$80 CALÓRICOS \$80	
★ DELLE & LIGHT ★		
ALMUERZO - CENA		
ENCALADA GOURMET CARNI BARRITO SARTÉ DE BUEY INTERNA RECUBIERTO EN SARTÉ DE BUEY, QUESO CHEDDAR, SALSA TOMATE, Y CACAHUATE ROSTEY Y TAMEZ CHILE CALÓRICOS: \$80 con yogur natural, con fruta seca y que lo cuerpazo \$85	TARTA INTEGRAL DE POLLO Y PUERRO CALÓRICOS: \$80 LA CONTRAPORTADA DE PAN ALP DESCREMADA Huevo duro y espagueti \$100	MILANEZITAS DE CALABAZA CON BUEY DESMIGADO Y TALLARÍN, CON AGUACHITA SALSA CHIMICHURRI, QUESO CHEDDAR Y TAMEZ CHILE CALÓRICOS: \$80 Uvasano, salmorejo y ensaladas \$85
POSTRES		
DURAZNOS A LA PASTELERA SIN AZÚCAR CALÓRICOS: \$85 Torta en fibra alta, sin azúcar, bajo en grasas, bajo en carbohidratos \$85	BROWNIE CON BOCHA DE QUESO HELADA CALÓRICOS: \$85 Torta en fibra alta, bajo en azúcar, bajo en grasas, bajo en carbohidratos \$75	DURAZNOS A LA PASTELERA SIN AZÚCAR CALÓRICOS: \$85 Torta en fibra alta, bajo en azúcar, bajo en grasas, bajo en carbohidratos \$85

ESTE MENÚ FUE ADAPTADO POR LA NUTRICIONISTA MINNITI VANINA CO FUNDADORA DE "NUTRIBOTE"  
MR-2507-NP-3075

**Menú Nutriarte**  
Los valores normales de un plato de comida ronda entre los \$80 y \$100 calóricos.  
Los valores bajas se refieren para un plato de comida sana entre los \$80 y \$100 calóricos.

DESAYUNO - MERIENDA	INFUSIONES - ACOMPAÑAMIENTOS	
MUFFIN DE MANZANA o la cónola con chocolate cubierto de fondue chocolate CALÓRICOS: \$100 Poco azúcar: Exhibitos, Uvasano y TENTADORES \$80	MINI JUICIO DE MANDARINA o la cónola con chocolate cubierto de fondue chocolate CALÓRICOS: \$100 Poco azúcar: Exhibito de café con leche descremado o \$80 CALÓRICOS ESPRESSO DE CAFÉ CON LECHE DESCREMADO o \$80 CALÓRICOS TE MATE COCO o \$80 CALÓRICOS YOGUR DOBLE DESCREMADO o \$80 CALÓRICOS \$80	
★ DELLE & LIGHT ★		
ALMUERZO - CENA		
ENCALADA GOURMET CARNI BARRITO SARTÉ DE BUEY INTERNA RECUBIERTO EN SARTÉ DE BUEY, QUESO CHEDDAR, SALSA TOMATE, Y CACAHUATE ROSTEY Y TAMEZ CHILE CALÓRICOS: \$80 con yogur natural, con fruta seca y que lo cuerpazo \$85	TARTA INTEGRAL DE POLLO Y PUERRO CALÓRICOS: \$80 LA CONTRAPORTADA DE PAN ALP DESCREMADA Huevo duro y espagueti \$100	MILANEZITAS DE CALABAZA CON BUEY DESMIGADO Y TALLARÍN, CON AGUACHITA SALSA CHIMICHURRI, QUESO CHEDDAR Y TAMEZ CHILE CALÓRICOS: \$80 Uvasano, salmorejo y ensaladas \$85
POSTRES		
DURAZNOS A LA PASTELERA SIN AZÚCAR CALÓRICOS: \$85 Torta en fibra alta, sin azúcar, bajo en grasas, bajo en carbohidratos \$85	BROWNIE CON BOCHA DE QUESO HELADA CALÓRICOS: \$85 Torta en fibra alta, bajo en azúcar, bajo en grasas, bajo en carbohidratos \$75	DURAZNOS A LA PASTELERA SIN AZÚCAR CALÓRICOS: \$85 Torta en fibra alta, bajo en azúcar, bajo en grasas, bajo en carbohidratos \$85

ESTE MENÚ FUE ADAPTADO POR LA NUTRICIONISTA MINNITI VANINA CO FUNDADORA DE "NUTRIBOTE"  
MR-2507-NP-3075

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

# Menú Nutriarte



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 .....	<b>\$20</b>
CAFÉ CON LECHE DESCREMADA	66 CALORÍAS.....	<b>\$20</b>
FRAPPÉ DE CAFÉ CON LECHE DESCREMADA	66 CALORÍAS..	<b>\$20</b>
TÉ/MATE COCIDO	88 CALORÍAS .....	<b>\$20</b>
YOGUR BEBIBLE DESCREMADO	80 CALORÍAS .....	<b>\$20</b>

## ★ DELI & LIGHT ★

## ALMUERZO - CENA

**ENSALADA GOURMET**  
SALMÓN AHUMADO, BOCHA DE QUESO INTABLE DESCREMADO, DASTONES DE ZANAHORIA, RÚCULA, TIRITAS 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 PUEBRO**

CALORÍAS: **425**

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

**\$100**

**MILANESITAS DE CALABAZA**  
CON QUESO CREMOSO Y TOQUE DE CIBOULETTE CON ENSALADA 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, apto 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](mailto:INFO@NUTRIARTE.COM.AR)

---



INC. DAMIÁN MINNITI - INGENIERO EN INFORMÁTICA

📞 15 - 5465 - 0775

✉️ [INFO@NUTRIARTE.COM.AR](mailto:INFO@NUTRIARTE.COM.AR)

---

### NUTRIARTE EN LA WEB



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



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



[WWW.NUTRIARTE.COM.AR](http://www.nutriarte.com.ar)

---

---