



-NUTRIARTE-

Menu

CARTA SALUDABLE



EMPRENDEDORES



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

\$500

PRECIO SERVICIO PREMIUM

\$1000

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 Y ENVÍO DE CARTA

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

El envío será vía email y la impresión estará a cargo del establecimiento en cuestión.

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**
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 \$200 y \$400 calóricos. Los valores bajos se refieren para un plato de comida sana o media ronda entre los \$200 y \$100 calóricos.

DESAYUNO - MERIENDA

MUFFIN DE MANZANA o la concha con chocolate cubierto de fondue de chocolate	MINI JUICIO DE MANDARINA o crema con leche descremada o crema de leche
CALÓRICOS: \$100 Poco azúcar	CALÓRICOS: \$200 Poco azúcar
Exquisitos, lujosos y Tentadores	Exquisitos, lujosos y Tentadores
\$30	\$30

★ DELLE & LIGHT ★

ALMUERZO - CENA

ENCALADA GOURMET CARNÍVORA SARTÉ DE BUEY INTEGRAL RECUBIERTA CON QUESO BRIE Y CHEDDAR, SALSA DE TOMATE Y CACAHUATE ROSA Y TAMEZ CALDO	TARTA INTEGRAL DE POLLO Y PUERRO	MILANEZITOS DE CALABAZA
CALÓRICOS: 400 con vegetales, salsa de tomate y queso brie y queso cheddar, salsa de cacahuete rosa y tamiz caldo	CALÓRICOS: 350 LA COMBINACIÓN QUE TE PUEDE DESESTAR Hamburguesa sana y explosiva	CALÓRICOS: 250 con queso cheddar y salsa de tomate y queso cheddar, salsa de cacahuete rosa y tamiz caldo
\$35	\$100	\$25

POSTRES

DURAZNOS A LA PASTELERA SIN AZÚCAR	BROWNIE CON BOCHA DE QUESO HELADA	DURAZNOS A LA PASTELERA SIN AZÚCAR			
CALÓRICOS: 100 Torta en batidora, salsa de batidora, salsa de leche y queso helado	CALÓRICOS: 200 Torta en batidora, salsa de batidora, salsa de leche y queso helado	\$65	\$75	\$65	\$65
\$65	\$75				
\$65	\$65				

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

NIR-2507-NP-2075

Menú Nutriarte

Los valores normales de un plato de comida ronda entre los \$200 y \$400 calóricos. Los valores bajos se refieren para un plato de comida completa ronda entre los \$200 y \$100 calóricos.

DESAYUNO - MERIENDA

MUFFIN DE MANZANA o la concha con chocolate cubierto de fondue de chocolate	MINI JUICIO DE MANDARINA o crema con leche descremada o crema de leche
CALÓRICOS: \$100 Poco azúcar	CALÓRICOS: \$200 Poco azúcar
Exquisitos, lujosos y Tentadores	Exquisitos, lujosos y Tentadores
\$30	\$30

★ DELLE & LIGHT ★

ALMUERZO - CENA

ENCALADA GOURMET CARNÍVORA SARTÉ DE BUEY INTEGRAL RECUBIERTA CON QUESO BRIE Y CHEDDAR, SALSA DE TOMATE Y CACAHUATE ROSA Y TAMEZ CALDO	TARTA INTEGRAL DE POLLO Y PUERRO	MILANEZITOS DE CALABAZA
CALÓRICOS: 400 con vegetales, salsa de tomate y queso brie y queso cheddar, salsa de cacahuete rosa y tamiz caldo	CALÓRICOS: 350 LA COMBINACIÓN QUE TE PUEDE DESESTAR Hamburguesa sana y explosiva	CALÓRICOS: 250 con queso cheddar y salsa de tomate y queso cheddar, salsa de cacahuete rosa y tamiz caldo
\$35	\$100	\$25

POSTRES

DURAZNOS A LA PASTELERA SIN AZÚCAR	BROWNIE CON BOCHA DE QUESO HELADA	DURAZNOS A LA PASTELERA SIN AZÚCAR			
CALÓRICOS: 100 Torta en batidora, salsa de batidora, salsa de leche y queso helado	CALÓRICOS: 200 Torta en batidora, salsa de batidora, salsa de leche y queso helado	\$65	\$75	\$65	\$65
\$65	\$75				
\$65	\$65				

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

NIR-2507-NP-2075

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



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

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 PUERRO

CALORÍAS: **425**

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

\$100

MILANESEITAS 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



INC. DAMIÁN MINNITI - INGENIERO EN INFORMÁTICA

15 - 5465 - 0775

INFO@NUTRIARTE.COM.AR

NUTRIARTE EN LA WEB



FACEBOOK.COM/NUTRICIONISTAMINNITIVANINA



INSTAGRAM.COM/NUTRIVANIAW



WWW.NUTRIARTE.COM.AR