|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| [¡Error! Referencia de hipervínculo no válida.]( ) |  | | ALMUERZOS/ CENAS (básicos) | | | | |
| POLLO | | **CARNE** | | **VEGETARIANOS** | **CERDO** | **PESACADO/MARISCOS** | **ENSALADAS** |
| Masa integral para tarta: 60gr de harina integral + 1 cda de aceite de oliva + sal + condimentos a gusto + 1 clara de huevo según consistencia de la masa + agua cantidad necesaria  + Ensalada a gusto (no incluir papa, batata, choclo o legumbres)  + Ensalada de verduras crudas o cocidas a gusto (no incluir papa, batata, choclo) | | **Masitas para tacos:** 50gr de harina integral + 1 cda de aceite de oliva + sal + 1 cdita de polvo de hornear + agua cantidad necesaria | | **Pre pizza integral:** 50gr de harina integral + 1 cda de aceite de oliva (15ml) + 1 cda de levadura + agua tibia cantidad necesaria + 1 cda de semillas + condimentos a gusto | **Masa de empanadas:** 50gr de harina integral + 2 cdas de aceite de oliva + condimentos a gusto + agua tibia cantidad necesaria |  |  |
| Wok de pollo  150gr de pollo + cebolla + morrón + zanahoria + zapallito verde  Wok de pollo y garbanzos  150gr de pollo + 30gr de garbanzos pesados en crudo + zanahoria + pimiento + tomates cherry + cúrcuma + cilantro + condimentos a gusto | | **Wok de carne**  150gr de carne + cebolla + morrón + zanahoria + chauchas | | **Wok de tofu agridulce**  120gr de tofu + salsa agridulce (1 cda de miel + 1 cda de salsa de soja + 1 cda de vinagre + agua + sal) + cebolla + morrón + zuccini + 1 cda de semillas de sésamo | **Wok de cerdo**  150gr de carne de cerdo + cebolla + morrón + zanahoria + 1 diente de ajo + berenjena opcional | **Wok de camarones/langostinos**  150gr de camarones/langostinos + cebolla + morrón + zanahoria + puerro opcional + condimentos a gusto | Tabule:40gr de burgol + tomate + cebolla + perejil + menta opcional a gusto + jugo de limón opcional + sal |
| Suprema de pollo  (140gr de pollo + 30gr de avena + condimentos a gusto) | | **Milanesas de carne**  (140gr de carne vacuna + 30gr de avena + condimentos a gusto | | **Milanesa de berenjenas**  (Berenjena cortada en laminas rebozada en 1 huevo + 40gr de avena + condimentos a gusto) + 50gr de queso + puré de zapallo a gusto | **Milanesas de cerdo**  (140gr de lomo de cerdo + 30gr de avena + condimentos a gusto) | **Milanesas de merluza**  (140gr de merluza + 30gr de avena + condimentos a gusto) | + Ensalada: zanahoria rallada + repollo rallado + queso crema |
| Lampreados c/ ensalada  (150gr de carne a elección + masa: 1 huevo + 50gr de harina a elección + condimentos a gusto) + ensalada: tomate + lechuga + zanahoria + remolacha (cocinar sin aceites) | | **Bife a la criolla**  Bife de carne vacuna (150gr) salteado en cebolla + morrón | | **Risotto de Portobellos**  (50gr de arroz pesado en crudo + cebolla + Portobellos y/o champiñones a gusto + 1 cdita de aceite de oliva (5gr)) + 60gr de queso parmesano o a elección | **Sushi de Kanikama**  80gr de palta + 40gr de arroz a elección + 200gr de Kanikama + 60gr de queso | **Atún a la romana**  **(Filete de atún (200gr) rebozado en 1 huevo + 40gr de harina integral) + puré de zapallo a gusto** |  |
| Suprema napolitana  1 milanesa de pollo (100gr) + salsa o puré de tomate + 40gr d belen e queso | | **Milanesa a la napolitana**  1 milanesa de carne (100gr) + salsa o puré de tomate + 40gr de queso | | **Ratatouille**  (Cortar en rodajas finas: 1 zuccini + tomates peritas + 1 berenjena + zapallito verde opcional + condimentos a gusto) + Salsa a gusto + 100gr de queso | **Milanesa de cerdo a la napolitana**  1 milanesa de cerdo (100gr) + salsa o puré de tomate + 40gr de queso | **Milanesas de merluza napolitanas**  1 milanesa de merluza (100gr) + salsa o puré de tomate + 40gr de queso | + Ensalada: tomate + lechuga + zanahoria rallada |
| Pollo a la crema de champiñones  150gr de pollo + Salsa de champiñones (2 o 3 cdas de queso crema + cebolla + champiñones + ajo + sal + pimienta + cebolla de verdeo) | | **Carne en salsa de hongos**  150gr de carne vacuna + Salsa de champiñones (2 o 3 cdas de queso crema + cebolla + champiñones + ajo + sal + pimienta + cebolla de verdeo) | | **Coreanito relleno**  ½ coreanito + 100gr de queso + cebolla y morrón salteados + cebolla de verdeo opcional | **Lomo de cerdo en salsa de champiñones**  150gr de lomo de cerdo + Salsa de champiñones (2 o 3 cdas de queso crema + cebolla + champiñones + ajo + sal + pimienta + cebolla de verdeo) | **Lenguado en Salsa de champiñones**  150gr de lenguado o pescado a elección + Salsa de champiñones (2 o 3 cdas de queso crema + cebolla + champiñones + ajo + sal + pimienta + cebolla de verdeo) | + Ensalada: 30gr de queso + tomates Cherry + rúcula |
|  | |  | |  |  |  |  |
| Bife a la napolitana  100gr de pollo + salsa o puré de tomate + 30gr de queso | | **Bife a la napolitana**  Bife de carne vacuna (150gr) + salsa o puré de tomate + 30gr de queso | | **Croquetas De Kale**  (4 huevos + kale cocido y escurrido a gusto + cebolla opcional + ajo | **Bife de cerdo a la napolitana**  Bife de carne de cerdo (150gr) condimentado a gusto + salsa o puré de tomate + 30gr de queso | **Filete de pescado a la napolitana**  Filete de pescado a elección (150gr) condimentado a gusto + salsa o puré de tomate + 30gr de queso | + Ensalada: albahaca + tomate + 30gr de queso parmesano o mozzarella |
| Guiso de pollo y arroz  30gr de arroz pesado en crudo + cebolla + morrón + zanahoria rallada + tomate triturado + 150gr de pollo + 1 hoja de laurel opcional | | **Guiso de fideos c/ carne**  30gr de fideos pesado en crudo + cebolla + morrón + zanahoria rallada + tomate triturado + 150gr de carne + 1 hoja de laurel opcional | | **Estofado de garbanzos**  60gr de garbanzos + 60gr de pollo o carne vacuna (recomendación: matambre) + puré de ½ tomate + cebolla + morrón + cebolla de verdeo opcional + opcional: champiñones | **Guiso de lentejas**  100gr de lentejas + cebolla + morrón + zanahoria rallada + tomate triturado + 1 hoja de laurel opcional | **Salmón salteado con verduras**  150gr de salmón + Verduras: chauchas + cebolla + pimientos a elección + ajo + champiñones opcionales + jugo de limón o lima + salsa de soja opcional a gusto | + Ensalada: brotes de soja + zanahoria rallada |
| Estofado de pollo  130gr de pollo + cebolla + morrón + 2 o 3 zanahorias + 1 diente de ajo + ½ tomate triturado + 100gr de papa + 20gr de arvejas + condimentos a gusto | | **Estofado de carne**  130gr de carne + cebolla + morrón + 2 o 3 zanahorias + 1 diente de ajo + ½ tomate triturado + 100gr de papa + 20gr de arvejas + condimentos a gusto | | **Tortilla de arvejas**  (3 huevos + 130gr de arvejas + condimentos a gusto) | **Estofado de cerdo**  130gr de cerdo + cebolla + morrón + 2 o 3 zanahorias + 1 diente de ajo + ½ tomate triturado + 100gr de papa + 20gr de arvejas + condimentos a gusto | **Estofado de pescado**  130gr de pescado blanco + cebolla + morrón + 2 o 3 zanahorias + 1 diente de ajo + ½ tomate triturado + 100gr de papa + 20gr de arvejas + condimentos a gusto | + Ensalada: chauchas salteadas + pimiento |
| Ensalada de cous cous  30gr de cous cous + 30gr de lentejas + tomate + tomate enci+ 150gr de pollo  Tacos  Masitas integrales +120gr de pollo o carne a elección + tomate + lechuga + salteado opcional (cebolla y morrón) + queso crema opcional | | **Carne rellena**  (150gr de carne + relleno de verduras: zanahoria + morrón + tomate + ajo opcional + chauchas) + | | **Croquetas de arroz**  (60gr de arroz pesado en crudo + 2 huevos + cebolla + morrón + condimentos a gusto) | **Solomillo c/ puré**  (200gr de solomillo + 10gr de manteca + sal + pimienta + condimentos a gustos) + Puré mixto: 200gr de papa + zapallo a gusto | **Ensalada de atún**  50gr de arroz integral + 2 huevos + 170gr de atún al natural + tomate + zanahoria + hojas verdes a elección | + Ensalada: tomate + chauchas + cebolla opcional |
| Pollo relleno de espinaca y queso  1 filete de pollo (120gr) + 30gr de queso + espinaca a gusto | | **Ensalada campera**  Bife de carne (150gr) + ½ palta + tomate + lechuga + limón | | **Croquetas de brócoli y queso**  (2 huevos + brócoli a gusto + cebolla opcional) + 50gr de queso para gratinar + 1 cdita de semillas | **Costeleta c/ ensalada**  Costeleta de cerdo (150gr) + Ensalada: tomate + lechuga | Pollo relleno de j&q  (Filete de pollo (110gr) + 20gr de queso + 20gr de jamón) |  | **Empanadas de queso y espinaca**  Masa integral + 120gr de queso + espinaca + salteado: cebolla y morrón | **Bondiola al horno c/ verduras**  140gr de bondiola + Verduras: 200gr de papa + zanahoria + cebolla y morrón opcionales + condimentos a gusto | **Caballa c/ arroz**  150gr de caballa al natural + 40gr de arroz pesado en crudo + 2 huevos picados + tomate + 1 cda de sal marina | + Ensalada: tomate + 1 huevo + limón o 1 cda de vinagre + orégano + sal |
| Salpicón  120gr de pollo + 30gr de arvejas + zanahoria + 100gr de papa + 30gr de choclo | | **Lomo en salsa pimienta**  170gr de lomo (150gr en cocido) + Salsa pimienta (40gr de manteca + 1 cda de pimienta molida + 2 cdas de queso crema + 1 cda de harina (20gr) + 30ml de leche) + 150gr de papas | | **Tortilla de verduras**  (3 huevos + cebolla + morrón + zanahoria + espinaca/acelga) + 100gr de queso + 1 cda de semillas | **Tomates rellenos**  1 o 2 tomates + 170gr de atún + 40gr de arroz pesado en crudo + 1 huevo + cebolla opcional | **Estofado de pollo de mar**  130gr de pollo de mar + cebolla + morrón + 2 o 3 zanahorias + 1 diente de ajo + ½ tomate triturado + 200gr de papa + condimentos a gusto | + Ensalada: papa (gr) + zanahoria + 1 huevo |
| Pollo a la mostaza  150gr de pollo + salsa de mostaza (2cdas de mostaza + 2 cdas de queso crema + 1 cda de semillas) | | **Bife a la riojana**  Bife de carne o pollo (150gr) + Salsa o puré de tomate + 1 huevo | | **Tacos de lechuga**  2 hojas de lechuga + 50gr de queso en feta + tomate + 100gr de palta + cebolla morada o blanca opcional + 15ml de aceite de oliva | **Tomates rellenos**  (1 o 2 tomates + 120gr de atún o caballa + 1 huevo + 60gr de choclo) + Ensalada a gusto | **Ensalada de atún**  120gr de atún + 1 huevo + tomate + lechuga + 70gr de choclo + cebolla opcional | + Enslada: ½ palta + tomate + hojas verdes a elección |
| Pollo grillado  (150gr de pollo + limón + sal +orégano) | | **Bowl de fideos**  40gr de fideos de legumbres pesados en crudo + brócoli a gusto + 50gr de queso a elección + 150g de carne o pollo | | **Albóndigas en salsa de hongos**  Albóndigas (100gr de soja texturizada + cebolla + zanahoria rallada + 1 huevo + condimentos a gusto) + Salsa de champiñones(2 o 3 cdas de queso crema + cebolla + champiñones + ajo + sal + pimienta + cebolla de verdeo) |  | **Guisado de sardinas c/ papas**  230gr de sardinas + cebolla + morrón + tomate triturado + 240gr de papas + pimentón + 1 hoja de laurel opcional + 5ml de aceite de oliva | Escabeche de berenjenas (berenjena + cebolla + morrón + vinagre + sal + ajo + zanahoria rallada opcional) |
|  | |  | |  |  |  |  |
| Pollo al curry c/ verduras  150gr de pollo + Curry (1 cda de cúrcuma + pimienta + ajo + comino + 1 cdita de jengibre en polvo + cilantro o perejil) + Verduras: cebolla + morrón + zanahorias | | **Fideos c/ salsa**  40gr de fideos pesados en crudo + salsa opcional a gusto + 200gr de carne o pollo | | **Tortilla de espárragos**  3 huevos + espárragos a gusto + morrón opcional + ajo opcional + condimentos a gusto) |  | **Berberechos c/ arroz**  300gr de berberechos + ajo + 5ml de aceite de oliva + perejil opcional + 60gr de arroz pesado en crudo/120gr en cocido | + Puré de palta (1 palta pequeña + jugo de limón + 2 o 3 cdas de queso crema + sal opcional) |
| Sopa de verduras  (Zapallo + cebolla + apio + zanahoria + acelga/espinaca + condimentos a gusto) + 150gr de pollo | | **Hamburguesas caseras**  (150gr de carne molida + zanahoria rallada + condimentos a gusto) | | **Canastitas de coreanito**  Canastitas + 80gr de queso + 100gr de coreanito + cebolla + morrón + condimentos a gusto + 2 cdas de semillas | **Hamburguesas de espinaca**  (Espinaca + ajo + 1 huevo + 40gr de harina o avena + condimentos a gusto) + ensalada: 75gr de queso + tomate + rúcula | **Caballa c/ puré**  240gr de caballa al natural + puré mixto: 240gr de papa + zapallo a gusto + 5ml de aceite de oliva | + Revuelto de espinaca: 1 huevo + espinaca a gusto + cebolla opcional |
| Arroz chaufa  100gr de carne + 2 huevos + cebolla + morrón + zanahoria + ½ pocillo de arroz (40gr) + salsa de soja | | **Albóndigas c/ avena**  (150gr de carne molida + 30gr de avena + ajo + perejil + sal + pimienta) | | **Guiso de lentejas**  90gr de lentejas + 1 cebolla + 1 zanahoria + ½ morrón + 50gr de arvejas + tomate triturado + condimentos a gusto + 1 cda de semillas |  |  | Dip de verdeo: 4 cdas de queso crema + cebolla de verdeo picada a gusto + sal + pimienta + 1 chorrito de leche) |
| Caldo de huesos  250ml de caldo de huesos + verduras: 150gr de papa + zanahoria + 100gr de choclo + zapallo a gusto + puchero (180gr) | | **Albóndigas c/ salsa**  (150gr de carne molida + ajo + perejil + sal + pimienta) + Salsa roja a gusto | | **Quipes de lenteja**  (50gr de lentejas + 20gr de burgol + cebolla rallada opcional + menta + sal + pimienta) + Ensalada: zanahoria rallada + repollo rallado + pepino rallado |  |  |  |
| Ensalada cesar  Lechuga + 100gr de pollo + 1 huevo + 25gr de queso parmesano + jugo de limón + 50gr de pan integral + salsa cesar: 1 cdita de mostaza + jugo de limón o vinagre + ajo + 1 chorrito de agua + 2 cdas de queso crema | | **Locro light**  20gr de maíz pesado en crudo + 20gr de poroto pesado en crudo + zapallo + cebolla + zanahoria + morrón + ajo + 200gr de carne vacuna o cerdo + condimentos a gusto | | **Quipes**  (60gr de soja texturizada + 30gr de burgol + cebolla rallada opcional + menta + sal + pimienta) + Ensalada: zanahoria rallada + 1 huevo + hojas verdes | **Arroz primavera**  50gr de arroz pesado en crudo + zanahoria rallada+ 100gr de choclo + tomates cherry + 20gr de arvejas pesadas en crudo + perejil fresco o albahaca a gusto + jugo de limón |  |  |
| Nuggets de pollo  (100gr de pollo molido + condimentos a gusto + 30gr de cereales sin azúcar o 30gr de avena para rebozar) | | **Zapallitos rellenos**  2 zapallitos verdes + 120gr de carne molida+ cebolla + morrón + 30gr de arroz pesado en crudo + condimentos a gusto) + Salsa roja a gusto + 30gr de queso | | **Tortilla de papas**  (3 huevos + cebolla + morrón + 200gr de papas + perejil + 1 cda de semillas) |  |  |  |
|  | |  | |  |  |  |  |
| Ensalada  Rúcula + tomates Cherry o a elección + 50gr de queso mozzarella o a elección + 100gr de pollo + 1 cda de semillas | | **Quipes**  (300gr de carne molida + 70gr de burgol + cebolla + menta opcional + condimentos a gusto) | | **Croquetas de espinaca y queso**  (3 huevos + espinaca o acelga + cebolla opcional + pimiento opcional) + 50gr de queso para gratinar + 1 cdita de semillas |  |  |  |
| Pollo a la portuguesa  50gr de arroz pesado en crudo + 150gr de pollo + cebolla + morrón + zanahoria + 200ml de caldo | | **Berenjenas rellenas**  ½ berenjena + (100gr de carne molida + cebolla + zanahoria rallada + condimentos a gusto) + 40gr de queso + cebolla de verdeo opcional | | **Zapallitos rellenos**  1 o 2 zapallitos verdes + 60gr de lentejas + cebolla + morrón + 40gr de queso + condimentos a gusto |  |  |  |
| Tacos de lechuga  2 hojas de lechuga + 160gr de pollo + tomate + zanahoria rallada + 1 cda de queso crema opcional + salteado opcional (cebolla + morrón) | | **Burritos**  (2 rapiditas integral + 120gr de carne molida + cebolla + ajo + perejil + morrón + 20gr de porotos) | | **Torrejas de acelga**  (3 huevos + acelga a gusto + ajo + perejil + cebolla + pimiento + 3 cdas de harina de garbanzo (50gr)) |  |  |  |
| Canelones de pollo  (Masa: 30gr de harina integral + 3 cdas de leche + 1 clara de huevo + sal) + 120gr de pollo + acelga + cebolla + condimentos a gusto + Salsa a gusto + 30gr de queso | | **Canelones de carne**  (Masa: 30gr de harina integral + 3 cdas de leche + 1 clara de huevo + sal) + 120gr de carne picada + + espinaca + cebolla + condimentos a gusto + Salsa a gusto + 30gr de queso | | **Albóndigas de soja**  (80gr de soja texturizada + cebolla + ajo + condimentos a gusto) + Puré mixto: 100gr de papa + zapallo a gusto + salsa opcional a gusto |  |  |  |
| Bowl de fideos  40gr de fideos de legumbres pesados en crudo + brócoli a gusto + 50gr de queso a elección + 150gr de carne o pollo opcional | | **Pastel de zapallo**  Zapallo/ calabaza/ coreanito a gusto + 100gr de carne molida + 40gr de queso + condimentos a gusto  **Pastel de papa y zapallo**  150gr de papa o batata + zapallo a gusto + 100gr de carne a elección + 30gr de queso + cebolla y morrón salteadas opcionales + 4ml de aceite de oliva | | **Fideos c/ salsa blanca**  (30gr de fideos pesados en crudo + salsa blanca (50ml de leche descremada + 1 cda de Maizena + sal + pimienta + nuez moscada opcional) + tomatitos Cherry opcionales + 150gr de carne o pollo |  |  |  |
| Puchero c/ verduras  180gr de puchero sin hueso + Verduras: 150gr de papa + zanahoria + zapallo/calabaza/coreanito a gusto + caldo opcional | | **Pastel de papa**  250gr de papa + condimentos a gusto + 110gr de carne molida o picada + 100gr de queso | | **Milhojas**  (Zuccini a gusto + 1 huevo + 40gr de queso mozzarella o a elección + 2 cdas de yogur griego) |  |  |  |
| Ensalada  100gr de pollo + rúcula + tomate + zanahoria rallada + queso parmesano o a elección (50gr) + 10gr de frutos secos | | **Fideos c/ salsa blanca**  (30gr de fideos pesados en crudo + salsa blanca (50ml de leche descremada + 1 cda de Maizena + sal + pimienta + nuez moscada opcional) + tomatitos Cherry opcionales + 200gr de carne o pollo | | **Tortilla de coreanito**  (2 huevos + coreanito hervido a gusto + condimentos suaves a gusto) + 30gr de queso |  |  |  |
| Pollo c/ papas  250gr de pollo + 190gr de papas (sin aceites) + Dip de verdeo: 3 cdas de queso crema + cebolla de verdeo picada a gusto + sal + pimienta + 1 chorrito de leche) | | **Carne c/ salsa roquefort**  110gr de carne vacuna + Salsa roquefort (80ml de leche + 40gr de queso roquefort + cebolla + 1 cda de maicena + condimentos a gusto) + 150gr de papas (sin aceites) | | **Canelones de espinaca**  (Masa: 40gr de harina integral + 3 cdas de leche + 1 clara de huevo + sal) + 100gr de queso + acelga + cebolla + 1 cda de semillas + condimentos a gusto + Salsa a gusto |  |  |  |
| Tacos  2 rapiditas integrales + 200gr de carne vacuna o pollo + tomate + lechuga + salteado opcional (cebolla + morrón) | | **Pimientos rellenos**  1 pimiento + 100gr de carne molida salteada con cebolla y morrón + 40gr de queso + cebolla de verdeo opcional a gusto | | **Wok de vegetales y legumbres**  100gr de arvejas + 70gr de lentejas + cebolla + morrón + zanahoria + zapallito verde + 1 cda de semillas |  |  |  |
| Sándwich de lomito  2 rebanadas de pan integral (50gr) + 1 bife de carne vacuna (150gr) + 1 huevo + tomate + lechuga + 1 cda de mayonesa light opcional | | **Kafta**  (170gr de carne molida + cebolla + canela + comino + pimienta + sal + cilantro/perejil) | | **Ensalada**  50gr de lentejas + 30gr de quínoa + zanahoria hervida + pimientos a elección y cebolla salteados + 1 huevo |  |  |  |
| Sándwich de pollo  2 rebanadas de pan integral (50gr) + 150gr de pollo + 30gr de jamón o queso + tomate + rúcula o lechuga + 1 cda de mayonesa light | | **Carne al horno c/ puré**  Carne a elección condimentada a gusto sin aceites (170gr) + Puré mixto: 180gr de papa + coliflor a gusto | | **Falafel c/ ensalada**  (70gr de garbanzos + cebolla + pimiento opcional + ajo + perejil y/o cilantro + 30gr de harina integral o a elección + condimentos a gusto) Ensalada: rúcula + tomate |  |  |  |
| Milanesas c/ puré  (100gr de carne vacuna o pollo rebozadas en 1 huevo + 40gr de avena o pan rallado + ajo + perejil + condimentos a gusto) + salsa o puré de tomate a gusto + 30gr de queso + Puré de zapallo a gusto  Milanesas c/ ensalada  (100gr de carne vacuna o pollo rebozadas en 1 huevo + 40gr de avena o pan rallado + ajo + perejil + condimentos a gusto) + 1 huevo + tomate + lechuga | | **Niños envueltos de verduras y carne**  (Hojas de repollo o acelga + 150gr de carne molida + perejil + puerro + cebolla + pimiento + zanahoria) + salsa opcional a gusto | | **Pimientos rellenos**  1 pimiento + 100gr de queso cuartirolo o a elección+ cebolla y morrón + 50gr de choclo + cebolla salteada opcional |  |  |  |
| Ensalada vegetariana  150gr de queso a elección + 40gr de frutos secos + tomates cherry + espinaca + 1 cda de semillas de sésamo | | **Humita c/ queso**  (200gr de choclo rallado + zapallo a gusto + cebolla + morrón + condimentos a gusto) + Frito (11ml de aceite de oliva + cebolla + morrón + cebolla de verdeo + pimentón + sal) + 50gr de queso | | **Budín de coliflor**  2 huevos + coliflor a gusto + 30gr de queso + 30gr de pollo + 2 cdas de queso crema |  |  |  |
| Ensalada de fideos  60gr de fideos pesados en crudo + tomate + brócoli + zanahoria + 100gr de pollo + 2 huevos + 1 cda de semillas | |  | | **Ensalada de legumbres**  Tomate + rúcula + 50gr de arvejas + 40gr de lentejas + 1 huevo + 30gr de queso parmesano o a elección |  |  |  |
| Ensalada de legumbres  Tomate + rúcula + 50gr de arvejas pesadas en crudo + 60gr de lentejas pesadas en crudo + 100gr de pollo + 1 huevo + 135gr de choclo + 25ml de aceite de oliva | |  | | **Pastel de coreanito**  Coreanito a gusto + 100gr de queso + 40gr de soja texturizada salteada con cebolla y morrón |  |  |  |
|  | |  | |  |  |  |  |
|  | |  | | **Milanesas de berenjenas**  60gr de harina o avena+ 1 huevo + ajo + perejil + sal y pimienta + 1 berenjena mediana |  |  |  |
|  | |  | | **Lasaña de espinaca y ricota**  (Masa: 30gr de harina integral + 3 cdas de leche + 1 clara de huevo + sal) + cebolla + morrón + espinaca a gusto + ricota (120gr) + salsa roja a gusto |  |  |  |
|  | |  | |  |  |  |  |
|  | |  | | **Lasaña de berenjena**  (Masa: 40gr de harina integral + 3 cdas de leche + 1 clara de huevo + sal) + Berenjenas a gusto + cebolla + ajo + tomate + condimentos a gusto + 150gr de queso cremoso o mozzarella | **Lasaña de berenjena**  1 berenjena cortada en láminas + 50gr de queso + salsa a gusto + 50gr de lentejas pesadas en crudo salteadas con cebolla + morrón + zanahoria + condimentos a gusto |  |  |
|  | |  | | **Tarta de queso y zapallo**  Masa integral + 100gr de queso + zapallo a elección cantidad a gusto + 1 cda de semillas + cebolla + morrón | **Tabule de quinoa y garbanzos**  50gr de quinoa + 50gr de garbanzos + tomate + cebolla + perejil + menta opcional a gusto + jugo de limón opcional + sal |  |  |
|  | |  | | **Estofado de garbanzos**  60gr de garbanzos + 60gr de pollo o carne vacuna (recomendación: matambre) + puré de ½ tomate + cebolla + morrón + cebolla de verdeo opcional + opcional: champiñones | **Wok de fideos y arvejas**  50gr de arvejas + 50gr de fideos pesados en rudo + chauchas + zanahoria + cebolla + 1 cda de semillas |  |  |
|  | |  | | **Alcaucil gratinado**  Alcauciles a gusto + 100gr de carne molida despurinizada + 100gr de queso sin lactosa + condimentos suaves a gusto + Ensalada opcional (tomate, zanahoria, hojas verdes) | **Pastel de papa y zapallo**  100gr de papa o batata + zapallo a gusto + 20gr de soja texturizada + 60gr de queso + cebolla y morrón salteadas opcionales |  |  |
|  | |  | | **Estofado**  Cebolla + morón + zapallito verde + 100gr de papa + 60gr de seitán + 1 cda de sal marina | **Ensalada de fideos**  50gr de fideos pesados en crudo + 50gr de legumbres a elección + tomates cherry + zanahoria + chauchas + 1 cda de semillas |  |  |
|  | |  | | Milanesa de garbanzos (90gr) + Puré mixto: zapallo + 60gr de papa + zanahoria + 1 cda de sal marina | **Papas gratinadas al horno**  190gr de papas + 60gr de queso + Dip de mayonesa de apio: 2 cdas de mayonesa + apio a gusto |  |  |
|  | |  | | **Ensalada**  ½ pera + cebolla + queso azul (60gr) + 30gr de nueces o frutos secos + tomate opcional |  |  |  |
|  | |  | | **Guiso de zapallo**  30gr de fideos pesado en crudo + cebolla + morrón + zanahoria rallada + tomate triturado + zapallo + 1 hoja de laurel opcional+ 1 cda de sal marina |  |  |  |
|  | |  | |  |  |  |  |
|  | |  | | **Tomate relleno**  1 tomate + 50gr de queso + 1 huevo + 2 aceitunas opcionales + perejil opcional a gusto + Ensalada a gusto |  |  |  |
|  | |  | | **Tabule de quinoa y garbanzos**  30gr de quinoa + 50gr de garbanzos + tomate + cebolla + perejil + menta opcional a gusto + jugo de limón opcional + sal |  |  |  |
|  | |  | | **Sfijas**  Masa integral + 60gr de soja texturizada + cebolla + tomate + 1 cda de semillas) + Ensalada opcional a gusto |  |  |  |
|  | |  | | **Tortilla de choclo**  (2 huevos + 170gr de choclo + cebolla + morrón + cebolla de verdeo opcional a gusto) + 50gr de queso + 1 cda de semillas + Ensalada opcional a gusto |  |  |  |
|  | |  | | **Albóndigas de soja**  (60gr de soja texturizada + cebolla + ajo + 30gr de avena o harina de avena + perejil) + Puré de zapallo o ensalada a gusto + 1 cda de semillas |  |  |  |
|  | |  | | **Tomate relleno**  1 tomate + 50gr de queso + 1 huevo + 2 aceitunas opcionales + perejil opcional a gusto + Ensalada a gusto |  |  |  |
|  | |  | | **Fainá de garbanzos**  (150gr de garbanzos cocidos + 1 huevo + leche descremada (hasta 200ml) + condimentos a gusto) + 30gr de queso |  |  |  |