



ESTACIÓN SALUDABLE  
• PUNTO DE BIENESTAR •

# VERANO

## ALMUERZO

### - Lunes -

TORTILLA DE ACELGA Y  
CEBOLLA CON ENSALADA  
DE TOMATE

### - Martes -

REVUELTO DE ZAPALLITOS  
Y BERENJENAS CON TIMBAL  
DE ARROZ YAMANI

### - Miércoles -

ENSALADA FRESCA DE  
ESPINACA, RABANITO,  
DURAZNO Y TROCITOS  
DE QUESO FRESCO

### - Jueves -

MILANESAS DE BERENJENA  
A LA NAPOLITANA CON  
ENSALADA DE RÚCULA  
Y TOMATE

### - Viernes -

POLLO GRILLÉ CON  
BUDÍN DE ZAPALLO Y  
CHOCLO

### - Sábado -

ENSALADA DE ATÚN CON  
VEGETALES DE HOJAS  
VERDES, ZANAHORIA  
Y TOMATE

### - Domingo -

LASAÑA DE ACELGA Y  
RICOTA CON SALSA FILETO

ELEGÍ FRUTA DE POSTRE:  
EN VERANO ENCONTRÁ:

ANANÁ, CEREZA, CIRUELA,  
DAMASCO, DURAZNO, MELÓN,  
SANDÍA, UVAS, PELÓN, HIGOS



**ESTACIÓN SALUDABLE  
• PUNTO DE BIENESTAR •****VERANO****CENA****- Lunes -****ALBONDIGAS DE POLLO  
CON CALABAZA AL HORNO****- Martes -****BIFE DE CERDO A LA PLANCHA  
CON VEGETALES GRILLADOS  
(BERENJENA, ZAPALLITO  
VERDE, PIMIENTOS, ETC)****- Miércoles -****WOK DE VEGETALES CON  
TROCITOS DE CARNE****- Jueves -****FILET DE PESCADO CON  
ENSALADA DE PAPA,  
CHAUCHA Y HUEVO DURO****- Viernes -****FIDEOS CON VEGETALES  
SALTEADOS (CEBOLLA,  
PIMIENTO, ZANAHORIA,  
BERENJENA)****- Sábado -****PIZZA INTEGRAL CON  
ACELGA Y SALSA BLANCA****- Domingo -****TACOS DE CARNE Y VEGETALES  
SALTEADOS CON GUACAMOLE****ELEGÍ FRUTA DE POSTRE:  
EN VERANO ENCONTRÁ:****ANANÁ, CEREZA, CIRUELA,  
DAMASCO, DURAZNO, MELÓN,  
SANDÍA, UVAS, PELÓN, HIGOS**