

PLAN DE MENÚ KLINOS

Patricia Piñeyro
Lic. en Nutrición

Noviembre 2019

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Pan integral con queso de untar o mermelada	3 Scones de aceite y harina integral	Pan con manteca o mermelada.	6 galletas al agua o de salvado con queso de untar o mermelada	Torta de zanahoria	Pan	Galletas o torta de avena
MERIENDA	Torta de chocolate, naranja a opción.	Pan	Bizcochuelo de naranja o mandarina o galletitas María o Plantillas.	Pan de banana (2 rebanadas medianas, 3 cm espesor aprox)	Galletitas saladas con jamón y queso.	Scones dulces.	5 rebanadas de pan flauta con manteca, queso de untar o mermelada

TODOS LOS DESAYUNOS Y MERIENDAS SE SIRVEN CON CAFÉ, COCOA O TÉ CON LECHE O YOGUR (Según preferencia)

Lunes, Miércoles y Viernes se brinda Yogur en el desayuno. Martes y Jueves en la merienda.

FRUTA A DISPOSICIÓN EN DESAYUNO Y MERIENDA. Se puede alternar con ensalada de frutas. En caso de personas con Diabetes, la mermelada debe ser diet y se evitarán las preparaciones que contengan azúcar. En caso de pacientes celíacos las galletas deben ser de arroz avalada por ACELU

Posibles variantes:

Los menú pueden llegar a modificarse según disponibilidad de verduras de estación o frutas de estación. Los días de milanesa al pan se puede ir alterando en las semanas con hamburguesas de carne picada caseras o milanesas de pollo al pan.

Los domingos al mediodía se puede variar la pasta y la salsa. Se puede optar por tallarines, ñoquis (ambas opciones también pueden ser de masa de espinaca) y las salsas tucos de pollo o carne o salsa fileto.

Los días de milanesas de berenjenas se puede sustituir por milanesas de zapallitos o zucchini.

MENÚ VERANO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
ALMUERZO	Pastel de carne y papas con ensalada de remolacha y zanahoria ralladas Crema de vainilla con frutas de estación	Bondiola al horno con ensalada de papas, zanahoria y arvejas con croquetas y ensalada. Fruta de estación	Tarta de zapallitos con ensalada de tomate y choclo con arroz y verduras. Gelatina con fruta picada	Pastel de espinaca, jamón, choclo, salsa blanca y calabaza con ensalada de lentejas, huevo duro y cebolla hervida. Flan con dulce de leche	Hamburguesa al pan con lechuga, tomate y huevo duro. Papas noisettes Ensalada de frutas	Tarta de puerro, cebolla y panceta. Fruta	Ravioles de verdura con tuco de carne picada Helado
CENA	Ensalada de pasta con verduras grilladas o saltadas Postre de manzana y ricotta o manzana y ananá.	Pascualina con tomate, lechuga y cebolla. Budín de pan o fruta en almíbar.	Pan de carne con papas al horno y ensalada de tomate y zanahoria rallada Fruta en almíbar o budín de pan o banana con dulce de leche.	Salpicón de pollo y verduras con papa SIN arroz, zanahoria, arvejas, choclo, tomate, lechuga. Fruta.	Pizza con muzzarella y rodajas de tomate al natural Fainá Arroz con leche	Chop suey de pollo con arroz o fideos. Crema de chocolate	Torta de atún con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria. Budín de pan hecho de mañana.

MENÚ VERANO: KLINOS ADOLESCENTES

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	pan integral con queso de untar.	3 Scones de aceite y harina integral.	Pan blanco con manteca o mermelada	6 galletas al agua o de salvado con mermelada	Torta de zanahoria	2 scones de aceite y queso (grandes)	Galletas de avena dulces.
MERIENDA	Torta de chocolate	Torta de manzana	Bizcochuelo de naranja o mandarina	Pan de banana (2 rebanadas medianas, 3 cm espesor aprox)	Pan integral con dulce de leche	Tarta de manzana	5 rebanadas de pan flauta con membrillo.

TODOS LOS DESAYUNOS Y MERIENDAS SE SIRVEN CON CAFÉ, COCOA O TÉ CON LECHE O YOGUR (Según preferencia)

Lunes, Miércoles y Viernes se brinda Yogur en el desayuno. Martes y Jueves en la merienda.

FRUTA A DISPOSICIÓN EN DESAYUNO Y MERIENDA. Se puede alternar con ensalada de frutas. En caso de personas con Diabetes, la mermelada debe ser diet y se evitarán las preparaciones que contengan azúcar. En caso de pacientes celíacos las galletas deben ser de arroz avalada por ACELU

Posibles variantes:

Los menú pueden llegar a modificarse según disponibilidad de verduras de estación o frutas de estación. Los días de milanesa al pan se puede ir alterando en las semanas con hamburguesas de carne picada caseras o milanesas de pollo al pan.

Los domingos al mediodía se puede variar la pasta y la salsa. Se puede optar por tallarines, ñoquis (ambas opciones también pueden ser de masa de espinaca) y las salsas tucos de pollo o carne o salsa fileto.

Los días de milanesas de berenjenas se puede sustituir por milanesas de zapallitos o zucchini.

MENÚ VERANO: KLINOS ADOLESCENTES

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
ALMUERZO	Pastel de carne con puré de papas con ensalada de remolacha y zanahoria ralladas. Gelatina	Salpicón de pollo con papas hervidas, zanahoria, arvejas, tomate, lechuga, huevo duro. Budín de pan	Tarta de zapallitos y queso dambo con ensalada de tomate y choclo. Crema de chocolate	Tortilla de papas y cebollas con ensalada de repollo y zanahoria. Fruta	Hamburguesa al pan con lechuga, tomate y huevo duro. Papas noissette. Ensalada de frutas	Pastel de espinaca con ensalada de choclo, tomate, zanahoria. Duraznos en almíbar	Ravioles de verdura con tuco de pollo. Helado.
CENA	Torta de atún con ensalada de arroz, lechuga, tomate y remolacha. Crema de vainilla con frutas de estación	Bondiola al horno con ensalada de papas, zanahoria y arvejas. Fruta de estación	Ensalada de pasta con verduras saltadas y huevo duro. Crema de vainilla	Pan de carne con Arroz y ensalada de tomate y zanahoria rallada. Flan con dulce de leche	Napolitana de jamón, queso, choclo, huevo, tomate. Crema	Chop suey de pollo con arroz o fideos. Crema de chocolate	Pizza con muzzarella l Fainá. Arroz con leche o torta de chocolate, naranja, mandarina, budin