



Servicio Integral de Dietas a Domicilio

Tel.: 4983-3349

www.mavidiaz.com

PLATOS DE MANTENIMIENTO SEMANA 1

LUNES

Almuerzo: Pechuguitas a la napolitana c/ mix de vegetales.

Cena: Sorrentinos de ricotta con salsa capresse.

MARTES

Almuerzo: Brochette con ají, cebolla con papas al horno con pimentón.

Cena: Matambre con ensalada rusa

MIERCOLES

Almuerzo: Merluza con salsa de tomate y limón, con papas y perejil.

Cena: Empanadas de choclo y queso con budín de espinaca gratinado.

JUEVES

Almuerzo: Costillitas de cerdo ahumadas con puré de manzana.

Cena: Fideos tirabuzón con salsa bolognesa.

VIERNES

Almuerzo: Pollo al champignon con zanahoria, apio y páprika.

Cena: Zapallitos rellenos con jamón, gratinados con queso.

SABADO

Almuerzo: Merluza a la mostaza con calabaza al horno.

Cena: Lasaña de ricotta, espinaca y carne picada

DOMINGO

Almuerzo: Pollo a la provenzal con remolachas salteadas con arvejas.

Cena: Omellette de jamón y queso con espinacas salteadas con ajo, gratinadas y salsa blanca.

PLATOS DE MANTENIMIENTO SEMANA 2

LUNES

Almuerzo: Terrina de pescado con salsa blanca gratinada con queso.

Cena: Fideos moñitos, queso parmesano, brócoli y cebolla dorada con aceite de oliva

MARTES

Almuerzo: Pan de carne con salteado de berenjenas, ají, ajo y cebolla.

Cena: Calabaza rellena con choclo, cebolla de verdeo, queso blanco gratinada con queso.

MIERCOLES

Almuerzo: Pechuguita rellena con espinacas y cebolla de verdeo, salsa de manzana con terrina de zanahoria.

Cena: Tartitas de queso puerros y choclo con wok de mix y morrones con aceite de oliva.

JUEVES

Almuerzo: Pesceto con salsa de mostaza y ensalada jardinera.

Cena: Risotto con pollo.

VIERNES

Almuerzo: Milanesa de ternera a la napolitana con budín de espinaca, cebolla y queso blanco.

Cena: Empanada de atún y papa con ensalada de lechuga, tomate y sésamo

SABADO

Almuerzo: Pollo a la cazadora con zanahoria, ají y papa

Cena: Omellette de queso y champignones con zapallitos a la napolitana.

DOMINGO

Almuerzo: Gratinado de pollo y queso.

Cena: Crepes de ricotta, nuez y espinaca con salsa portuguesa.



Servicio Integral de Dietas a Domicilio

Tel.: 4983-3349

www.mavidiaz.com

PLATOS DE MANTENIMIENTO SEMANA 3

LUNES

Almuerzo: Merluza con crema de zanahoria y ají con papas al horno

Cena: Chowmein

MARTES

Almuerzo: Milanesa de pollo a la napolitana con puré de batatas.

Cena: Ravioles de verdura con salsa roja.

MIERCOLES

Almuerzo: Bifes con salsa de vino y naranja con berenjenas salteadas con ajo y cebolla.

Cena: Panqueques de jamón, queso, cebollita de verdeo con ensalada capresse.

JUEVES

Almuerzo: Merluza con salsa de Mostaza con papa.

Cena: Pollo a la cazadora con zanahoria, ají, arvejas, papa, salsa de tomate y vino.

VIERNES

Almuerzo: Empanadas de carne.

Cena: Lasaña de ricotta, nuez, espinaca y carne.

SABADO

Almuerzo: Guiso de lentejas con carne.

Cena: Calabaza rellena con choclo, cebolla y queso magro

DOMINGO

Almuerzo: Pollo al verdeo con timbal de choclo y cebolla.

Cena: Spaghetti con salsa de champignon y pollo.



Servicio Integral de Dietas a Domicilio

Tel.: 4983-3349

www.mavidiaz.com

PLATOS DE MANTENIMIENTO SEMANA 4

LUNES

Almuerzo: Pastel de carne con calabaza y papa.

Cena: Sorrentinos de Jamón y queso con salsa verde.

MARTES

Almuerzo: Guiso de arroz, carne y verduras.

Cena: arrolladitos de mar.

MIERCOLES

Almuerzo: Pollo a la barbacoa con cubos de batata, papa y tomillo.

Cena: Colchón de queso y arvejas con gratén de puerros y papa.

JUEVES

Almuerzo: Pesceto a la portuguesa con papas a la cacerola.

Cena: Ravioles de espinaca y ricotta con salsa rosa .

VIERNES

Almuerzo: Milanesa de pescado con espinaca a la crema.

Cena: Bondiola de cerdo al oporto acompañado de chauchas salteadas con zanahorias, ajíes y ajo.

SABADO

Almuerzo: Wok de kanikama, arroz, ají, cebolla, zanahoria y zuchini.

Cena: Tarta de queso, cebolla, y brócoli ó zapallito.

DOMINGO

Almuerzo: Pollo a la mostaza con wok de zuchinis y ají.

Cena: Zuchinis rellenos con jamón y queso.