



Servicio

Integral de Dietas a Domicilio

Tel.: 4983-3349

[www.mavidiaz.com](http://www.mavidiaz.com)

## **DIETA EN BASE A PROTEÍNAS**

### **SEMANA 1:**

#### **LUNES**

**Almuerzo:** Vithel toné con mix de verduras.

**Cena:** Lasagna de verduras y queso.

#### **MARTES**

**Almuerzo:** Merluza con salsa de puerro con terrina de zanahoria.

**Cena:** Brochette de lomo y pollo con zapallitos asados.

#### **MIERCOLES**

**Almuerzo:** Pollo con salsa de ají con apio, arvejas y berenjenas

**Cena:** Ensalada de atún.

#### **JUEVES**

**Almuerzo:** Ensalada de chaucha, huevo y tomate.

**Cena:** Costillitas de cerdo ahumadas con puré de manzana.

#### **VIERNES**

**Almuerzo:** Merluza con salsa rosa y budín de brocoli

**Cena:** Pollo al oreganato y cebolla con wok de apio, arvejas y repollo.

#### **SABADO**

**Almuerzo:** Milanesa de soja a la napolitana con ensalada de choclo y zanahoria

**Cena:** Berenjena rellena con verduras.

#### **DOMINGO**

**Almuerzo:** Pollo con salsa barbacoa c remolacha y arvejas ó panaché de verduras.

**Cena:** Omellette de queso con espinacas salteadas.

**DIETA EN BASE A PROTEÍNAS**

**SEMANA 2:**

**LUNES**

**Almuerzo:** Terrina de pescado.

**Cena:** Pollo al champignon con panaché de choclo, chaucha y ají.

**MARTES**

**Almuerzo:** Pan de carne con panaché o ensalada de verduras.

**Cena:** Zapallitos rellenos con jamón y queso.

**MIERCOLES**

**Almuerzo:** Milanesa de pollo con budín de zanahorias

**Cena:** Ensalada de almendras y verduras

**JUEVES**

**Almuerzo:** Pesceto con salsa soja, queso blanco y jardinera.

**Cena:** Cazuela de calamares

**VIERNES**

**Almuerzo:** Milanesa de soja a la fuga con lechuga, apio y tomate.

**Cena:** Bifecitos a la mostaza con ratatouille.

**SABADO**

**Almuerzo:** Pescado con salsa de puerro y panaché de brócoli.

**Cena:** Pollo al oreganato con budín de zuchinis.

**DOMINGO**

**Almuerzo:** Milanesa de soja a la napolitana con calabaza al horno.

**Cena:** Bifecitos a la portuguesa con mix de verduras.



Servicio Integral de Dietas a Domicilio  
Tel.: 4983-3349  
[www.mavidiaz.com](http://www.mavidiaz.com)

## **DIETA EN BASE A PROTEÍNAS**

### **SEMANA 3:**

#### **LUNES**

**Almuerzo:** Pescado con salsa de queso y ensalada de vegetales frescos.

**Cena:** Brochette de lomo y pollo con berenjenas.

#### **MARTES**

**Almuerzo:** Matambre con mix de verduras.

**Cena:** Omellette de queso con budín de espinacas

#### **MIERCOLES**

**Almuerzo:** Wok de kanikama, zanahoria, tomate y recula.

**Cena:** Bifecitos ahumados con wok de vegetales.

#### **JUEVES**

**Almuerzo:** Ensalada de atún, remolacha, zanahoria, perejil y arvejas

**Cena:** Pollo al oreganato y cebolla con zapallitos asados.

#### **VIERNES**

**Almuerzo:** Pulpetas de carne con panaché de verduras.

**Cena:** Calabaza rellena con pollo y cebolla con salsa verde.

#### **SABADO**

**Almuerzo:** Milanesa de soja a la fugazzetta con budín de acusay

**Cena:** Pollo con salsa de ajés con repollo, zanahoria y choclo

#### **DOMINGO**

**Almuerzo:** Pesceto a la portuguesa con calabazas en salsa.

**Cena:** Salpicón de pollo con arco iris de verduras.

**DIETA EN BASE A PROTEÍNAS**

**SEMANA 4:**

**LUNES**

**Almuerzo:** Zapallitos rellenos con carne y paprika.

**Cena:** Budın de puerro con suave salsa de tomate

**MARTES**

**Almuerzo:** Pollo a la mostaza con budín de espinaca y cebolla.

**Cena:** Brochette de lomo y pollo con zucchini asado.

**MIERCOLES**

**Almuerzo:** Ensalada de atın con vegetales frescos.

**Cena:** Pesceto con salsa rosa con brócoli y calabaza

**JUEVES**

**Almuerzo:** Pollo con salsa verde con budín de zapallitos

**Cena:** Omellette de queso con budín de zanahoria

**VIERNES**

**Almuerzo:** Milanesa de pescado con panaché de verduras.

**Cena:** Milanesa de soja a la napolitana con wok de vegetales.

**SABADO**

**Almuerzo:** Ensalada de kanikama con vegetales de estación.

**Cena:** Guisada de ternera con calabaza.

**DOMINGO**

**Almuerzo:** Pollo agridulce con wok de vegetales.

**Cena:** Ensalada Caprecce