

DIETA VEGETARIANA:

SEMANA N°1

LUNES

Almuerzo: Zapallitos rellenos con cebolla, ricotta y nuez

Cena: Lasagna de verduras.

MARTES

Almuerzo: Wok de puerros, zanahorias y seitán con salsa de soja.

Cena: Risotto Light.

MIERCOLES

Almuerzo: Salpicón de apio, ají, arvejas, almendras tostadas y berenjenas.

Cena: Crepes de humita.

JUEVES

Almuerzo: Ensalada waldorf (manzana, apio, nuez y queso blanco.)

Cena: Tarta e zapallitos y cebolla con tomates, apio y lechuga.

VIERNES

Almuerzo: Fideos de moñitos con brócoli y salsa de albahaca

Cena: Papas rellenas con cebolla de verdeo y espárragos o verduras salteadas

SABADO

Almuerzo: Milanesa de soja a la napolitana con ensalada de choclo y zanahoria o zuchini asado

Cena: Berenjenas rellenas con queso blanco y cebolla

DOMINGO

Almuerzo: Tofu ahumado con panaché de remolachas y arvejas.

Cena: Omellette de queso con espinacas salteadas.

DIETA VEGETARIANA:

SEMANA N°2

LUNES

Almuerzo: Terrina de calabaza y espinaca con salsa blanca y salsa roja.

Cena: Hamburguesa de quinoa y vegetales.

MARTES

Almuerzo: Wok de repollo, ají, choclo y tofu con salsa de soja.

Cena: Zapallitos rellenos con cebolla, queso y salsa verde.

MIERCOLES

Almuerzo: Milanesa de soja al a fugazzetta con ensalada de lechuga, tomate y apio

Cena: Pionono relleno arvejas, huevo duro, perejil y mayonesa light/ queso blanco

JUEVES

Almuerzo: Milanesa de tofu con salsa mostaza y ensalada jardinera.

Cena: Arroz integral wok con de verduras y almendras tostadas.

VIERNES

Almuerzo: Pizza de zapallitos con cebolla y salsa de tomate

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

SABADO

Almuerzo: Ensalada de brócoli, quesos, morrones y cebolla.

Cena: Ensalada de lentejas, zanahoria, mayonesa light y queso blanco.

DOMINGO

Almuerzo: Calabaza gratinada con salsa verde y nueces picadas.

Cena: Berenjena rellena con cebolla, queso magro, queso blanco y zanahoria.

DIETA VEGETARIANA:

SEMANA N°3

LUNES

Almuerzo: Milanesa de soja con salsa de mostaza y ensalada de zanahoria, lechuga y zapallo.

Cena: Chowmein sin kanikama

MARTES

Almuerzo: Milanesa de berenjenas con mix

Cena: Omellette de queso con budín de espinaca y cebolla.

MIERCOLES

Almuerzo: Tofu ahumado con calabaza y cebollas asadas.

Cena: Pizza de faina con aji, cebolla y aceitunas

JUEVES

Almuerzo: Empanaditas de tofu ahumado con ensalada de lechugas.

Cena: Ensalada de papa, puerro arvejas y ají.

VIERNES

Almuerzo: Calabaza rellena con cebolla, ají y queso magro.

Cena: Hamburguesa de quinoa c/ wok de zuchinis

SABADO

Almuerzo: Crepes de ricotta, espinaca, cebolla y salsa portuguesa

Cena: Ensalada de trigo burgol, huevo, apio, cebolla, tomate y perejil

DOMINGO

Almuerzo: Remolacha rellenas c/ queso blanco y verduras

Cena: Spaghetis con salsa de champignones y verdura.



Servicio Integral de Dietas a Domicilio

Tel.: 4983-3349

www.mavidiaz.com

DIETA VEGETARIANA:

SEMANA N°4

LUNES

Almuerzo: Ajíes rellenos con trigo burgol, salsa de tomate y queso parmesano.

Cena: Sorrentinos de ricotta y queso con salsa rosa.

MARTES

Almuerzo: Arrolladitos de repollo y tofu con mix de verduras.

Cena: Chopsuey de arroz y verduras c/ salsa de soja

MIERCOLES

Almuerzo: croquetas de mijo con corazón de queso y wok de zapallitos con salsa de tomate

Cena: Gratén de puerros y papa con budín de espinacas.

JUEVES

Almuerzo: Pulpetas de soja a la portuguesa y verduras asadas.

Cena: Colchón de arvejas con wok de repollo, ají, cebollas choclo y zanahoria.

VIERNES

Almuerzo: Milanesa de zuchinnis con ensalada de papas y ciboulette o perejil

Cena: Sorrentinos de ricotta c/ salsa de puerros

SABADO

Almuerzo: Wok de Apio, zanahoria, almendras tostadas, ají, cebolla y salsa de soja

Cena: Timbal de calabaza, ricotta y zapallitos asados.

DOMINGO

Almuerzo: Crepes de champiñones, cebolla, queso con wok de repollo, zanahoria, zapallito.

Cena: Ravioles de ricotta c / salsa rosa