

MENÚ



CONSOMÉ DE POLLO

ENERGÍA	40 KCAL
PROTEÍNA	2.5 GR
GRASA SAT.	0.6 GR
HIDRATOS DE CARBONO	6.9 GR

AZÚCARES	2.9 GR
FIBRA DIETÉTICA	2.9 GR
SODIO	453 MG
ALERGENOS	N/A

INGREDIENTES

ACELGA	PAPA	AJO
ZANAHORIA	PORO	CILANTRO
CALABAZA	APIO	SAL
CHAYOTE	CEBOLLA	PIMIENTA



SOPA DE ALUBIAS CON ZANAHORIA

ENERGÍA	111 KCAL
PROTEÍNA	7.1 GR
GRASA SAT.	4.2 GR
HIDRATOS DE CARBONO	1.6 GR

AZÚCARES	12 GR
FIBRA DIETÉTICA	3.8 GR
SODIO	308 MG
ALERGENOS	N/A

INGREDIENTES

ALUBIAS	CEBOLLA	LAUREL
ZANAHORIA	AJO	
PEREJIL	SAL FINA	
PORO	PAPRIKA	



MENÚ



ARROZ BLANCO A LA JARDINERA

ENERGÍA	97 KCAL
PROTEÍNA	1.8 GR
GRASA SAT.	3.9 GR
HIDRATOS DE CARBONO	1.8 GR

AZÚCARES	13.4 GR
FIBRA DIETÉTICA	1.2 GR
SODIO	534 MG
ALERGENOS	N/A

INGREDIENTES

ARROZ
ZANAHORIA
CALABAZA
ELOTE
CHÍCHARO
ACEITE VEGETAL
CEBOLLA
AJO
MANTEQUILLA
SAL



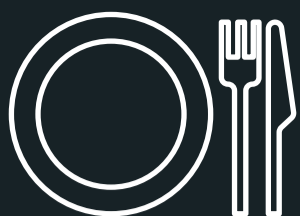
BETABEL AL VAPOR

ENERGÍA	50 KCAL
PROTEÍNA	1.9 GR
GRASA SAT.	0.2 GR
HIDRATOS DE CARBONO	0 GR

AZÚCARES	11.2 GR
FIBRA DIETÉTICA	3.2 GR
SODIO	493 MG
ALERGENOS	N/A

INGREDIENTES

BETABEL
SAL
PIMIENTA



MENÚ



MEZCLA CALIFORNIA

ENERGÍA	56 KCAL
PROTEÍNA	3.0 GR
GRASA SAT.	7.3 GR
HIDRATOS DE CARBONO	0.1 GR

AZÚCARES	10.9 GR
FIBRA DIETÉTICA	4.1 GR
SODIO	453 MG
ALERGENOS	N/A

INGREDIENTES

ZANAHORIA
COLIFLOR
BRÓCOLI
AJONJOLI
PIMIENTA
SAL



FAJITAS DE ARRACHERA CON CEBOLLA Y PIMIENTO

ENERGÍA	185 KCAL
PROTEÍNA	25.8 GR
GRASA SAT.	7.3 GR
HIDRATOS DE CARBONO	3.1 GR

AZÚCARES	2.5 GR
FIBRA DIETÉTICA	1.0 GR
SODIO	452 MG
ALERGENOS	N/A

INGREDIENTES

ARRACHERA
CEBOLLA
PIMIENTO AMARILLO
PIMIENTA
SAL



MENÚ



ESCALOPAS DE POLLO CON VERDOLAGAS EN SALSA VERDE

ENERGÍA	340 KCAL
PROTEÍNA	37.4 GR
GRASA SAT.	12.1 GR
HIDRATOS DE CARBONO	9.5 GR

AZÚCARES	0.6 GR
FIBRA DIETÉTICA	0 GR
SODIO	434 MG
ALERGENOS	N/A

INGREDIENTES

PECHUGA DE POLLO	VERDOLAGAS TOMATE VERDE	CHILE SERRANO CEBOLLA AJO	CILANTRO SAL
------------------	----------------------------	---------------------------------	-----------------



FILETE DE ATÚN CON COSTRA DE PIMIENTA

ENERGÍA	217 KCAL
PROTEÍNA	28.0 GR
GRASA SAT.	6.8 GR
HIDRATOS DE CARBONO	1.5 GR

AZÚCARES	0 GR
FIBRA DIETÉTICA	0 GR
SODIO	44 MG
ALERGENOS	

INGREDIENTES

FILETE DE ATÚN	PIMIENTA NEGRA & ROSA	TOMILLO SAL	ACEITE DE AJONJOLÍ
----------------	--------------------------	----------------	-----------------------

MENÚ VEGETARIANO



SOPA DE ALUBIAS CON ZANAHORIA

ENERGÍA	11 KCAL	AZÚCARES	12 GR
PROTEÍNA	7.1 GR	FIBRA DIETÉTICA	3.8 GR
GRASA SAT.	4.2 GR	SODIO	308 MG
HIDRATOS DE CARBONO	1.6 GR	ALERGENOS	N/A

INGREDIENTES

ALUBIAS ZANAHORIA	PEREJIL PORO	CEBOLLA AJO	SAL PAPRIKA
----------------------	-----------------	----------------	----------------



ARROZ BLANCO A LA JARDINERA

ENERGÍA	97 KCAL	AZÚCARES	13.4 GR
PROTEÍNA	1.8 GR	FIBRA DIETÉTICA	1.2 GR
GRASA SAT.	3.9 GR	SODIO	534 MG
HIDRATOS DE CARBONO	1.8 GR	ALERGENOS	N/A

INGREDIENTES

ARROZ ZANAHORIA	CALABAZA ELOTE	CHÍCHARO ACEITE V.	CEBOLLA AJO & SAL
--------------------	-------------------	-----------------------	----------------------

MENÚ VEGETARIANO



BETABEL AL VAPOR

ENERGÍA	50 KCAL	AZÚCARES	11.2 GR
PROTEÍNA	1.9 GR	FIBRA DIETÉTICA	3.2 GR
GRASA SAT.	0.2 GR	SODIO	493 MG
HIDRATOS DE CARBONO	0 GR	ALERGENOS	N/A

INGREDIENTES

BETABEL
SAL
PIMIENTA
NEGRA



MEZCLA CALIFORNIA

ENERGÍA	56 KCAL	AZÚCARES	10.9 GR
PROTEÍNA	3.0 GR	FIBRA DIETÉTICA	4.1 GR
GRASA SAT.	0.8 GR	SODIO	453 MG
HIDRATOS DE CARBONO	0.1 GR	ALERGENOS	N/A

INGREDIENTES

ZANAHORIA
COLIFLOR
BRÓCOLI
AJONJOLÍ
PIMIENTA
SAL

MENÚ VEGETARIANO



ALAMBRE DE VERDURAS

ENERGÍA	59 KCAL	AZÚCARES	11.4 GR
PROTEÍNA	2.2 GR	FIBRA DIETÉTICA	3.8 GR
GRASA SAT.	1.4 GR	SODIO	403 MG
HIDRATOS DE CARBONO	0.4 GR	ALERGENOS	N/A

INGREDIENTES

PIMIENTO ROJO	PIMIENTO VERDE	CHAYOTE	ACEITE DE AJONJOLÍ
PIMIENTO AMARILLO	CHAMPIÑON	ZANAHORIA	PIMIENTA
	CEBOLLA	CALABAZA	
		SAL	



BOWL DE VEGETALES CON FRUTOS SECOS

ENERGÍA	2405 KCAL	AZÚCARES	59.4 GR
PROTEÍNA	74.9 GR	FIBRA DIETÉTICA	48.5 GR
GRASA SAT.	73.4 GR	SODIO	6649 MG
HIDRATOS DE CARBONO	8.4 GR	ALERGENOS	N/A

INGREDIENTES

CEBOLLA	AJO	ARÁNDANO	SAL Y PIMENTA
CAMOTE	TOMILLO	ALMENDRA	ARROZ SALVAJE
COL DE BRUSELAS	PAPRIKA	ACEITE DE OLIVA	CALDO DE POLLO
	COMINO		