

Comida a Domicilio

MENÚES PARA ADULTOS MAYORES



COMIDAS COMO EN CASA

**VIANDAS PERSONALIZADAS
MENÚES PARA ADULTOS MAYORES**

WWW.COMIDASCOMOENCASA.COM.UY



Menú Semanal para Ancianos (TERCERA EDAD)

El plan para ancianos es una dieta semanal específica para mejorar la salud de todas aquellas personas de más de 65 años o de la tercera edad.

Siguiendo este protocolo podrás comer de forma equilibrada y mejorar tu bienestar. Un menú semanal muy completo y nutritivo pensado para cubrir las necesidades y apetencias de las personas mayores, incluyendo una línea de platos tradicionales para que puedan seguir disfrutando de los sabores de toda la vida sin perder tiempo en la cocina.

Dirigido a personas que estén en su peso y que se vean impedidas, con poca destreza en la cocina o simplemente, para todos aquellos que deseen cuidarse y seguir disfrutando de su tiempo libre con una gran calidad de vida.



La edad avanzada es una de las etapas en las que llevar una alimentación suficiente cobra más importancia, ya que la edad supone una pérdida de masa muscular gradual y constante que debemos frenar en la medida de lo posible a través de una dieta completa para prevenir la llegada de la temida dependencia.

Los menús para mayores tienen mayor presencia de legumbres y vegetales pues son una fuente de proteínas de fácil masticación junto a los pescados y los huevos. Para casos en los que la masticación sea un problema importante las opciones de carne se pueden limitar a carnes especialmente tiernas o incluso, recurrir a la carne picada.

Te recordamos que nuestros menús se pueden adaptar a determinadas patologías / perfiles nutricionales por lo tanto algunos menús pueden no llegarse a incluir en su propuesta lógicamente por restricciones de cada caso / comensal / paciente.

TENES PADRES ADULTOS MAYORES?

TENEMOS LA SOLUCIÓN: VIANDAS PARA ADULTOS MAYORES

Nosotros elaboramos comidas especiales para adultos mayores contemplando sus patologías, gustos, dificultad de masticación y requerimientos médicos particulares.

Tenemos varios clientes adultos mayores y sabemos cómo tratarlos. Además tenemos varios pacientes derivados de sociedades médicas que llevan su tratamiento con nosotros porque los profesionales de las mismas nos recomiendan y también hijos que cuidan de sus padres a distancia con nuestra propuesta.

A nuestros clientes Adultos Mayores y sus familiares queremos comunicarles:

Si desean como hijos tener el control y seguridad de la alimentación de sus padres, pueden ustedes directamente encargar los pedidos como lo hacen siempre por teléfono / whatsapp o vía email. Sabiendo que reciben así cuidan de que ellos no pidan algo que no puedan comer.

También tienen la opción de imprimir esta carta y dárselas a ellos para que puedan pedir con independencia lo que ellos quieran (armando un listado previo para agilizar los tiempos a la hora de hacer su pedido). Y si no tienen para imprimirles la carta, nosotros podemos mandarles una junto a su primer pedido.



Nuestro servicio de viandas es una buena solución porque como saben bien a cierta edad la cocina representa un verdadero peligro ya que :

- Se pueden cortar con cuchillos
- Quemar con fuegos o líquidos hirvientes sea agua o aceites
- Alguna fuga de gas imprevista
- Electrocutarse por las manos mojadas enchufar algún electrodoméstico o tocar la heladera
- Ingerir por error algún producto toxico o algún alimento en mal estado
- Resbalarse porque el suelo puede estar húmedo o volcarse algún liquido

Además de los peligros de la cocina esta lamentablemente el de la inseguridad por salir a la calle a hacer los mandados al super o almacén del barrio. Donde los pueden empujar, lastimar y robar.

Es una triste realidad pero es real, sucede habitualmente. También en el supermercado, generalmente terminan comprando maso menos lo mismo de siempre, gastando mucho más de lo que deberían y comiendo muy mal. Como consecuencia de dicha mala alimentación les trae trastornos alimenticios y nutricionales severos que luego son difíciles de revertir.

Otro tema que les facilita es el tener a mano las comidas prontas para consumir en el freezer o heladera. Por ejemplo si alguien cuida a tus padres mientras trabajas, lo único que tiene que hacer esa persona nada más es poner la vianda en el micro, calentar unos minutos, luego servir y disfrutar.

También ahorras un montón de dinero porque si le piensas pagar a un chef especializado y a una nutricionista también y que ambos cocinen en tu casa las comidas especiales con todos los cuidados que tienen que tener (cuidando de las patologías, gustos y requerimientos), tendrás que pagarles todos los impuestos que corresponden (BPS, DGI, Aguinaldos, etc), pagar todas las materias primas, luz, gas, lidiar si te cumplen horarios o falten y un montón de cosas más ... Todo esto nosotros ya lo pagamos por ti y te lo ahorras con nuestros servicio directamente ...

Y no es lo mismo que la buena señora que limpia en tu casa y cuida a tu mama / abuelos que sepa cocinar rico, le ponga voluntad e intente de hacer, porque desconoce totalmente de estos temas. Pues debes saber que llevan muchos años de especialización e inversión de mucho tiempo y dinero que no se arregla tan fácil con ver unos tutoriales por youtube de cocina amateur.

También te podemos enseñar varias historias positivas de clientes adultos mayores que tenían malos valores y que gracias al haber mejorado su alimentación con nosotros (por comer lo que tienen que comer y cuidarse de malos hábitos), se han regulado, estabilizado y hasta mejorando notablemente sus valores y su calidad de vida = ahorro en los médicos.



En fin, te pueden parecer tonterías pero si lo piensas bien, no lo son para nada...

Con nuestro servicio como ves, se solucionan muchos problemas y podrán delegar con inteligencia y absoluta tranquilidad y seguridad.

En estos más de 15 años hemos ayudado junto a hijos y nietos a mejorar la calidad de vida de muchos adultos mayores (padres / abuelos). Hasta tenemos casos que nos contactan del extranjero hijos preocupados por sus padres que llegan a nosotros por recomendaciones (de clientes y de profesionales de salud de las sociedades médicas más conocidas y prestigiosas del país).

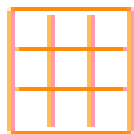
¿POR QUÉ FUNCIONA?

Ventajas de nuestros menús semanales para personas mayores



APTO PARA LOS MÁS MAYORES

Platos cocinados con los mejores ingredientes a fuego lento, lo que da lugar a un producto tierno, de fácil masticación y digestión.



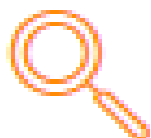
SABORES DE SIEMPRE

Una forma de cuidarte fácil, económica y agradable para los sentidos disfrutando de **comidas saludables** de toda la vida.



BIEN PLANIFICADOS

La inclusión de todos los alimentos, bien repartidos y en cantidad suficiente te garantizará un estado óptimo de nutrición y con ello, una notable mejora en tu calidad de vida.



EQUILIBRADOS

Hemos aumentado ligeramente las proteínas en los menús para ancianos para hacer frente a la depleción del músculo que viene dada por la edad.

Elaboramos comidas en Viandas Simples (equivalentes a una porción normal) o en Viandas Plus (equivalente a 2 porciones normales, o 2 comidas resueltas).

Pueden ser Con Almuerzo y Cena Solidos o Almuerzo Sólido y para la Cena algo más liviano como Sopa Licuada Especial de verduras / carne.

OLVÍDATE DE LA COCINA, MEJOR CUÍDATE SIN COCINAR!!.

Se recomienda que si va a elegir comidas de nuestro menú con fines de comer balanceado le conviene seleccionar verduras, carnes, en fin algo variado. Si tiene patologías también téngalas en cuenta por sus restricciones.

Si quieres, puedes elegir a gusto los menús que quieras o bien nosotros te armamos una propuesta variada y balanceada en cada pedido de cada semana (quincena o mes), acorde a tu perfil nutricional, gustos, patologías y requerimientos con nuestra nutricionista vía online.

Nos basaremos en TODOS los datos que nos proporciones en el formulario de Registro de Cliente en QUIERO PEDIR. Luego en futuros pedidos si hay que hacer ajustes nos avisas por whatsapp así vamos manteniendo actualizada tu ficha de cliente.

() Las Fotos a continuación son meramente ilustrativas y los platos fueron preparados como modelo de foodstylist para nuestro catálogo de menús (*)*

NOTA: Algunos menús están sujetos a disponibilidad de materias primas ya que dependemos de nuestros proveedores y pueden variar de precios. En caso de que un menú seleccionado justo no dispongamos del material en producción (ya que a veces hay materias primas que no son de temporada y puedan escasear o no haber o que el precio se haya disparado), se le informa de inmediato con un menú para sustituirlo.



MENUES LIGHT

GUISOS DIETÉTICOS



VEGETARIANO

- ESTOFADO DE VERDURAS CON TOFÚ
- ESTOFADO DE VERDURAS (SIN TOFÚ Y CON ZAPALLO)
- GUIZO DE ARROZ CON VERDURAS
- GUIZO DE LENTEJAS CON VEGETALES
- CAZUELA DE VERDURAS LIGHT
- CAZUELITA DE VEGETALES
- CAZUELITA DIETETICA

CARNE

- GUIZO DIET DE LENTEJAS Y CARNE
- GUIBITO DIET DE REPOLLO Y ALBÓNDIGAS
- ESTOFADO LIGHT CARNE
- GUIZO LIGHT DE CARNE

POLLO

- CAZUELITA DE POLLO Y VEGETALES
- POLLO GUIBADO LIGHT
- ESTOFADO LIGHT DE POLLO
- GUIZO LIGHT DE POLLO

PESCADO

- CAZUELA DIETÉTICA DE PESCADO
- ESTOFADO LIGHT DE PESCADO
- GUIZO LIGHT DE PESCADO

SOPAS DIET

(IDEALES PARA LA CENA O PLAN DETOX SEGURO Y SANO = 100% NATURALES)

(+)VERDURAS AGROECOLOGICAS LICUADAS

(-) SIN CALDOS, SIN CONSERVANTES, NI GRASAS



VERDURAS

- SOPA QUEMAGRASAS (REPOLLO, CEBOLLAS, TOMATES, APIO, MORRONES, CONDIMENTOS)
- SOPA DE VEGETALES (ZAPALLITOS, CALABAZA, BROCOLI, ZANAHORIA, ESPINACA, CHOCLO, CONDIMENTOS)
- SOPA DE VERDURAS (ZANAHORIA, MORRÓN, ZAPALLO, CEBOLLA, ZAPALLITOS, PUERRO, REPOLLO, CONDIMENTOS)
- SOPA DE TOMATES (CEBOLLA, AJO, ALBAHACA, TOMATES, CONDIMENTOS)
- SOPA CREMA DE REMOLACHAS (CEBOLLA, AJO, PEREJIL, APIO, REMOLACHAS, CONDIMENTOS)
- SOPA CREMA DE VERDURAS (TOMATES, ZAPALLO, ZANAHORIA, PAPAS, APIO, AJO, PEREJIL, CONDIMENTOS)
- SOPA CREMA DE ESPINACAS (ESPINACA, CEBOLLAS, APIO, CONDIMENTOS)
- SOPA CREMA DE CALABAZA (CALABAZA Y CONDIMENTOS)
- SOPA DE ZAPALLITOS, ESPINACA, ZANAHORIA Y TOMATE
- SOPA DE MORRÓN, CALABAZA, PAPAS Y BRÓCOLI



CARNES

- SOPA LIGHT DE POLLO (AJO, ZANAHORIA, CEBOLLA, PUERRO, TROCITOS DE SUPREMA DE POLLO SIN PIEL NI GRASA)
- SOPA LIGHT DE PESCADO (AJO, ZANAHORIA, CEBOLLA, PUERRO, TROCITOS DE MERLUZA SIN ESPINAS)
- SOPA LIGHT DE CARNE (AJO, ZANAHORIA, CEBOLLA, PUERRO, TROCITOS DE CARNE MAGRA SIN GRASA)
- SOPA LIGHT DE CERDO (AJO, ZANAHORIA, CEBOLLA, PUERRO, TROCITOS DE CARNE DE CERDO MAGRO SIN GRASA)



VEGETARIANO

() ACOMPAÑAMIENTO A ELECCIÓN (**)** :

SE PUEDE ELIGIR **(1) UNO** POR MENÚ.

SEGÚN EL CASO PODRÍA SER:

- ARROZ INTEGRAL / ARROZ SABORIZADO
- ENSALADA (VER EN EL MENÚ VEGETARIANO [CARTA DE ENSALADAS](#))
- WOK DE VEGETALES / VERDURAS AL VAPOR
- PURÉ DE CALABAZA / PURÉ MIXTO / PURE MIXTO VERDE



- ALBÓNDIGAS DE GERMEN DE TRIGO Y CALABAZA CON **(**) ACOMPAÑAMIENTO (**)**
- ALBÓNDIGAS DE BERENJENAS Y CALABAZAS CON **(**) ACOMPAÑAMIENTO (**)**
- ALBÓNDIGAS DE RICOTTA Y ESPINACA CON **(**) ACOMPAÑAMIENTO (**)**
- GRATINADO DE CHAUCHAS (ZANAHORIA, JAMÓN Y SALSA BLANCA) (*)
(*) OPCIÓN VEGANA SIN JAMÓN
- PIONONO DE VERDURA (ACELGA, HUEVO DURO, JAMÓN, ZANAHORIA, ACEITUNAS) (*) CON
() ACOMPAÑAMIENTO (**)** **(*) OPCIÓN VEGANA SIN JAMÓN**
- HAMBURGUESA DE AVENA CON **(**) ACOMPAÑAMIENTO (**)**
- MILANESA DE ARROZ INTEGRAL Y GARBANZOS CON **(**) ACOMPAÑAMIENTO (**)**
- MILANESA DE ZAPALLITOS (SEMILLAS DE SESAMO) CON **(**) ACOMPAÑAMIENTO (**)**
- MILANESA DE BERENJENAS (SEMILLAS DE SESAMO) CON **(**) ACOMPAÑAMIENTO (**)**
- MILANESA DE LENTEJAS (SEMILLAS DE SESAMO) CON **(**) ACOMPAÑAMIENTO (**)**



- GAZPACHO LIGHT
- FLAN DE ESPINACA (PAPA, ESPINACA, HUEVO)
- RISOTTO
- RATATOUILLE
- MOLDE DE BERENJENAS
- ARROLLADO DE RICOTA Y ESPINACA
- LASAÑA DE BERENJENAS Y ZAPALLITO
- LASAÑA DE VEGETALES (SIN BERENJENAS)
- LASAÑA DE VEGETALES (SIN FIJOAS) C/ SALSA DE TOMATE Y/O BLANCA
- LASAÑA DE ZAPALLITOS





- MORRONES RELLENOS (DE PROTEÍNA DE SOJA Y VEGETALES)
- GRILLADO DE VEGETALES
- TOFÚ AL CURRY
- VERDURAS GRATINADAS CON REQUESÓN
- BERENJENAS RELLENAS (DE PROTEÍNA DE SOJA Y VEGETALES)
- SOUFFLÉ DE QUESO CON (**) ACOMPAÑAMIENTO (**)
- HAMBURGUESA DE SOJA (SOLA O CON FETA DE MUZZARELLA) CON (**) ACOMPAÑAMIENTO (**)
- HAMBURGUESA DE SOJA NAPOLITANA CON (**) ACOMPAÑAMIENTO (**)
- REMOLACHAS VERANIEGAS (RELLENAS CON QUESO BLANCO Y VEGETALES)
- REMOLACHAS VERANIEGAS (RELLENAS CON QUESO BLANCO, JAMÓN Y QUESO) (*)
(*)OPCIÓN VEGANA SIN JAMÓN



CARNE ROJA

() ACOMPAÑAMIENTO A ELECCIÓN (**) :**

SE PUEDE ELIGIR (1) UNO POR MENÚ.

SEGÚN EL CASO PODRIA SER:

- ARROZ INTEGRAL / ARROZ SABORIZADO
- ENSALADA (VER EN EL MENÚ VEGETARIANO [CARTA DE ENSALADAS](#))
- WOK DE VEGETALES / VERDURAS AL VAPOR
- PURÉ DE CALABAZA / PURÉ MIXTO / PURE MIXTO VERDE



- MORRONES RELLENOS (DE CARNE PICADA Y VEGETALES)
- PAN DE CARNE LIGHT CON (**) ACOMPAÑAMIENTO (**)
- BERENJENAS RELLENAS (DE CARNE PICADA Y VEGETALES)
- HAMBURGUESA NAPOLITANA CON (**) ACOMPAÑAMIENTO (**)
- PASTEL DE CARNE C/ PURE DE CALABAZA
- CHOP SUEY DE CARNE
- WRAPS DE CARNE CON VERDURAS
- WRAPS DE JAMÓN Y QUESO CON VERDURAS



POLLO

() ACOMPAÑAMIENTO A ELECCIÓN (**)** :

SE PUEDE ELIGIR **(1) UNO** POR MENÚ.

SEGÚN EL CASO PODRÍA SER:

- ARROZ INTEGRAL / ARROZ SABORIZADO
- ENSALADA (VER EN EL MENÚ VEGETARIANO [CARTA DE ENSALADAS](#))
- WOK DE VEGETALES / VERDURAS AL VAPOR
- PURÉ DE CALABAZA / PURÉ MIXTO / PURE MIXTO VERDE



- POLLO SALTEADO CON VEGETALES
- POLLO GRILLE AL LIMÓN CON **(**) ACOMPAÑAMIENTO (**)**
- PAN DE POLLO
- MORRONES RELLENOS (DE TIRITAS DE POLLO Y VEGETALES)
- POLLO A LA CHINA
- MINI BROCHETTES DE POLLO CON **(**) ACOMPAÑAMIENTO (**)**
- MINI BROCHETTES DE POLLO, QUESO Y VEGETALES CON **(**) ACOMPAÑAMIENTO (**)**
- POLLO CON FRUTAS
- CHOP SUEY DE POLLO
- PECHUGA DE POLLO CON CHAMPIÑONES, PEREJIL Y BRÓCOLI
- PECHUGA DE POLLO AL HORNO RELLENA DE ACELGA CON MILHOJAS DE VEGETALES
- SUPREMA NAPOLITANA CON **(**) ACOMPAÑAMIENTO (**)**
- POLLO A LA MOSTAZA LIGHT
- WRAPS DE POLLO CON VERDURAS
- WOK DE VEGETALES CON TIRITAS DE POLLO Y ARROZ

PESCADO Y PASTAS LIGHT

() ACOMPAÑAMIENTO A ELECCIÓN (**)** :

SE PUEDE ELIGIR **(1) UNO** POR MENÚ.

SEGÚN EL CASO PODRÍA SER:

- ARROZ INTEGRAL / ARROZ SABORIZADO
- ENSALADA (VER EN EL MENÚ VEGETARIANO [CARTA DE ENSALADAS](#))
- WOK DE VEGETALES / VERDURAS AL VAPOR
- PURÉ DE CALABAZA / PURÉ MIXTO / PURE MIXTO VERDE



- PESCADO AL LIMÓN CON **(**) ACOMPAÑAMIENTO (**)**
- PESCADO EN SALSA DE MOSTAZA CON ARROZ INTEGRAL
- PESCADO AL CURRY CON **(**) ACOMPAÑAMIENTO (**)**
- PESCADO ENCEBOLLADO CON **(**) ACOMPAÑAMIENTO (**)**
- MERLUZA A LA ROMANA CON **(**) ACOMPAÑAMIENTO (**)**
- MERLUZA EN SALSA TARTARA CON MINI BROCHETTES DE VEGETALES
- WRAPS DE ATÚN CON VERDURAS
- ESPAGUETIS CON VEGETALES
- ÑOQUIS LIGHT DE ESPINACA
- PASTA CON JAMÓN Y REPOLLO



☆

BUDINES LIGHT

LOS BUDINES SON REALIZADOS EN BUDINERAS INDIVIDUALES QUE SE HACEN PUNTUALES PARA CADA MENÚ/COMENSAL SOLICITADO.



- BUDÍN DE PESCADO
- BUDÍN DORADO LIGHT
- BUDÍN DE ZAPALLO SUPER LIGHT
- BUDÍN DE REPOLLO CON SALSA DE CHAMPIÑONES
- BUDÍN DE CARNE Y ZAPALLITO
- BUDINCITO VERDE (ESPINACA, AJO, PEREJIL)
- BUDÍN DE RICOTTA Y BRÓCOLI



TARTAS Y PIZZAS LIGHT (LIVIANAS CON HARINA INTEGRAL)

LAS TARTAS SON REALIZADAS EN TARTALETAS INDIVIDUALES QUE SE HACEN PUNTUALES PARA CADA MENÚ SOLICITADO.



- TARTA DE RICOTTA Y VERDURAS
- TARTA DE RICOTTA LIGHT
- TARTA DE VEGETALES CON BASE DE RICOTTA
- TARTA DE CEBOLLA Y QUESO
- TARTA LIVIANA DE CHOCLO
- TARTA DE RICOTTA Y ZANAHORIA
- TARTA DE CEBOLLA Y QUESO BLANCO (CON JAMÓN)
- TARTA CAPRESE
- PASTEL DE ACELGA Y ATÚN
- PASTEL LIGHT DE ZAPALLITOS
- MINI TARTA DE ZAPALLITO Y MUZZARELLA
- PIZZA DE PESCADO
- PIZZA DE SALVADO
- PIZZA DE RICOTTA
- PIZZA DE ZAPALLITO
- PIZZA DE CALABAZA
- PIZZA DE BERENJENAS

MENÚES VEGETARIANOS

() ACOMPañAMIENTO A ELECCIÓN (**) :**

SE PUEDE ELIGIR (1) UNO POR MENÚ.

SEGÚN EL CASO PODRÍA SER:

- ARROZ INTEGRAL / ARROZ SABORIZADO
- ENSALADA (VER EN EL MENÚ VEGETARIANO [CARTA DE ENSALADAS](#))
- WOK DE VEGETALES / VERDURAS AL VAPOR
- PURÉ DE CALABAZA / PURÉ MIXTO / PURE MIXTO VERDE



- MINI BROCHETES DE VEGETALES Y QUESO CON (**) ACOMPañAMIENTO (**) (*) (*) (OPCIÓN VEGANA SIN QUESO)
- CANELONES DE VERDURA (CON SALSA BLANCA Y/O DE TOMATE)
- CHOP SUEY DE ARROZ Y VEGETALES CON SALSA DE SOJA
- CREPES DE VEGETALES, ARVEJAS, CHOCLO A LA CREMA DE FINAS HIERBAS
- CREPES VERDES RELLENOS DE CALABAZA Y QUESO CON SALSA (*) (*) (OPCIÓN VEGANA SIN QUESO)
- CREPES DE ZANAHORIA RELLENOS DE ESPINACA
- CREPES RELLENOS DE ESPINACAS Y CHAMPIÑONES A LA CREMA (*) (*) (OPCIÓN VEGANA SIN CREMA)



- CROQUETAS DE PAPAS CON (**) **ACOMPANAMIENTO** (**)
- CROQUETAS DE ARROZ CON (**) **ACOMPANAMIENTO** (**)
- EMPANADA DE PROTEÍNA DE SOJA CON (**) **ACOMPANAMIENTO** (**)
- GUISO DE ARROZ CON VERDURAS
- LASAÑA DE VERDURAS C/ SALSAS BLANCA Y/O DE TOMATE (*)
(*) ***(OPCIÓN VEGANA SIN SALSA BLANCA)***
- MILHOJAS DE VEGETALES CON CREMA DE CHAMPIÑONES (*)
(*) ***(OPCIÓN VEGANA SIN CREMA)***
- PAPAS RELLENAS (JAMÓN Y QUESO / ZANAHORIA Y ACEITUNAS) (*)
(*) ***(OPCIÓN VEGANA SIN JAMÓN Y QUESO)***
(*) ***SE UTILIZAN OTRAS OPCIONES PARA EL RELLENO COMO: VEGETALES Y/O PROTEÍNA DE SOJA***
- PASTEL DE CHOCLO, MORRÓN Y VERDEO.



PASTAS

- FIDEOS VERDES SALTADOS, CON TOMATE Y ALBAHACA
- MACARRONES CON BERENJENA, TOMATE Y RICOTA AL OLIVA
- MOÑITAS A LA CREMA
- TALLARINES CON VERDURAS (COLIFLOR, BRÓCOLI, ZANAHORIA)
- RAVIOLES DE VERDURA CON SALSA



MILANESAS

() ACOMPAÑAMIENTO A ELECCIÓN (**)** :

SE PUEDE ELIGIR **(1) UNO** POR MENÚ.

SEGÚN EL CASO PODRIA SER:

- ARROZ INTEGRAL / ARROZ SABORIZADO
- ENSALADA (VER EN EL MENÚ VEGETARIANO [CARTA DE ENSALADAS](#))
- WOK DE VEGETALES / VERDURAS AL VAPOR
- PURÉ DE CALABAZA / PURÉ MIXTO / PURE MIXTO VERDE



- MILANESA DE BERENJENAS A LA MARINERA CON **(**) ACOMPAÑAMIENTO (**)**
- MILANESA DE BERENJENAS NAPOLITANA CON **(**) ACOMPAÑAMIENTO (**)**
- MILANESA DE SOJA CON **(**) ACOMPAÑAMIENTO (**)**
- MILANESA DE SOJA A LA ITALIANA CON **(**) ACOMPAÑAMIENTO (**)**
- MILANESA DE SOJA A LA PIZZA CON **(**) ACOMPAÑAMIENTO (**)**
- MILANESA DE SOJA A LA FANCESA CON **(**) ACOMPAÑAMIENTO (**)**
- MILANESA DE SOJA AL CURRY CON **(**) ACOMPAÑAMIENTO (**)**
- MILANESA DE SEITÁN CON **(**) ACOMPAÑAMIENTO (**)**
- MILANESA DE SEITÁN NAPOLITANO CON **(**) ACOMPAÑAMIENTO (**)**
- MILANESA DE TOFÚ CON **(**) ACOMPAÑAMIENTO (**)**
- MILANESA DE TOFÚ NAPOLITANO CON **(**) ACOMPAÑAMIENTO (**)**

TORTILLAS

LAS TORTILLAS PUEDEN IR SOLAS (UN POCO MÁS GRUESAS Y SIN ACOMPAÑAMIENTO) O BIEN CON ACOMPAÑAMIENTO (COMO LAS PREFIERAS)

() ACOMPAÑAMIENTO A ELECCIÓN (**)** :

SE PUEDE ELIGIR **(1) UNO** POR MENÚ.

SEGÚN EL CASO PODRÍA SER:

- ARROZ INTEGRAL / ARROZ SABORIZADO
- ENSALADA (VER EN EL MENÚ VEGETARIANO [CARTA DE ENSALADAS](#))
- WOK DE VEGETALES / VERDURAS AL VAPOR
- PURÉ DE CALABAZA / PURÉ MIXTO / PURE MIXTO VERDE



- TORTILLA DE ACELGA CON **(**) ACOMPAÑAMIENTO (**)**
- TORTILLA DE ACELGA Y ZAPALLITOS CON **(**) ACOMPAÑAMIENTO (**)**
- TORTILLA DE ACELGA Y PAPAS CON **(**) ACOMPAÑAMIENTO (**)**
- TORTILLA DE BERENJENAS CON **(**) ACOMPAÑAMIENTO (**)**
- TORTILLA DE ESPINACA CON **(**) ACOMPAÑAMIENTO (**)**
- TORTILLA DE ESPINACA Y PAPAS CON **(**) ACOMPAÑAMIENTO (**)**
- TORTILLA DE ESPINACA Y ZAPALLITOS CON **(**) ACOMPAÑAMIENTO (**)**
- TORTILLA DE ESPINACA, CEBOLLA Y MORRÓN CON **(**) ACOMPAÑAMIENTO (**)**
- TORTILLA DE PAPAS CON **(**) ACOMPAÑAMIENTO (**)**
- TORTILLA DE PAPAS Y ZAPALLITOS CON **(**) ACOMPAÑAMIENTO (**)**



- TORTILLA DE PAPAS Y CEBOLLA CON (**) ACOMPAÑAMIENTO (**)
- TORTILLA DE PAPAS, CEBOLLA Y PUERRO CON (**) ACOMPAÑAMIENTO (**)
- TORTILLA DE PAPAS, CEBOLLA Y CHAMPIÑONES CON (**) ACOMPAÑAMIENTO (**)
- TORTILLA DE PAPAS, CHAMPIÑONES Y QUESO CON (**) ACOMPAÑAMIENTO (**)
- TORTILLA DE ZAPALLITOS CON (**) ACOMPAÑAMIENTO (**)
- TORTILLA DE ZAPALLO Y CEBOLLA CON (**) ACOMPAÑAMIENTO (**)
- TORTILLA DE ZAPALLO, PUERRO Y CHAMPIÑONES CON (**) ACOMPAÑAMIENTO (**)
- TORTILLA DE ZAPALLO, BERENJENAS Y CEBOLLA CON (**) ACOMPAÑAMIENTO (**)
- TORTILLA DE ZAPALLO, MORRÓN, BERENJENA, BONIATO, PUERRO, AJO, PEREJIL Y QUESO CON (**) ACOMPAÑAMIENTO (**)





- TORTILLA DE ZAPALLO, ZANAHORIA, CEBOLLA Y CHOCLO CON (**) ACOMPAÑAMIENTO (**) (**))
- TORTILLA DE TOMATE, CHAMPIÑONES Y CEBOLLA CON (**) ACOMPAÑAMIENTO (**) (**))
- TORTILLA DE TOMATE, CEBOLLA, MORRÓN Y PAPAS CON (**) ACOMPAÑAMIENTO (**) (**))
- TORTILLA DE CHAUCHAS, ARVEJAS Y QUESO CON (**) ACOMPAÑAMIENTO (**) (**))
- TORTILLA DE CEBOLLA, ZANAHORIA Y PEREJIL CON (**) ACOMPAÑAMIENTO (**) (**))
- TORTILLA DE BRÓCOLI, CEBOLLA Y PEREJIL CON (**) ACOMPAÑAMIENTO (**) (**))

ZAPALLITOS

- ZAPALLITOS RELLENOS DE PROTEÍNA DE SOJA, ACELGA Y SALSA BLANCA (OPCIÓN VEGANA SIN SALSA BLANCA)
- ZAPALLITOS RELLENOS DE ARROZ, VERDURAS Y SALSA BLANCA (OPCIÓN VEGANA SIN SALSA BLANCA)
- ZAPALLITOS RELLENOS DE CHOCLO A LA CREMA
- ZAPALLITOS REVUELTOS



TARTAS

() ACOMPAÑAMIENTO A ELECCIÓN (**) :**

SE PUEDE ELIGIR **(1) UNO** POR MENÚ.

SEGÚN EL CASO PODRÍA SER:

- ARROZ INTEGRAL / ARROZ SABORIZADO
- ENSALADA (VER EN EL MENÚ VEGETARIANO [CARTA DE ENSALADAS](#))
- WOK DE VEGETALES / VERDURAS AL VAPOR
- PURÉ DE CALABAZA / PURÉ MIXTO / PURE MIXTO VERDE



- TARTA DE ACELGA (CALABAZA Y CHOCLO) CON **(**) ACOMPAÑAMIENTO (**) :**
- TARTA DE CALABAZA Y QUESO CON **(**) ACOMPAÑAMIENTO (**) (*)**
(*) (OPCIÓN VEGANA SIN QUESO)
- TARTA TRICOLOR DE CALABAZA, ESPINACA Y RICOTA CON **(**) ACOMPAÑAMIENTO (**) (*)**
(*) (OPCIÓN VEGANA SIN RICOTA)
- PASCUALINA (ACELGA Y HUEVO) CON **(**) ACOMPAÑAMIENTO (**) (*)**
(*) (OPCIÓN VEGANA SIN HUEVO)





ENSALADAS SALUDABLES



- PAPAS, ZANAHORIA Y ARVEJAS
- LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA RAYADA
- LENTEJAS CON CHAUCHAS
- PAPAS, CHAUCHAS, ZANAHORIAS Y HUEVOS DUROS (*)
(*) (OPCIÓN VEGANA SIN HUEVOS DUROS)
- TOMATE, REMOLACHA, ARVEJAS Y HUEVOS DUROS (*)
(*) (OPCIÓN VEGANA SIN HUEVOS DUROS)
- ARROZ, TOMATE, HUEVO, PALMITO, ACEITUNAS, LECHUGA (*)
(*) (OPCIÓN VEGANA SIN HUEVOS DUROS)
- CHAUCHA, ESPINACA, PALMITO, CHOCLO Y ACEITUNAS
- ZANAHORIA, PALMITOS, CHOCLO, QUESO Y PROTEÍNA DE SOJA (*)
(*) (OPCIÓN VEGANA SIN QUESO)





- ESPINACAS, REPOLLO, CHAMPIÑONES Y QUESO REBOZADO (*)
(*) (OPCIÓN VEGANA SIN QUESO)
- LECHUGA, CHAUCHAS, HUEVO DURO, TOMATES, QUESO Y ALMENDRAS CON ARROZ
(*)(*)(OPCIÓN VEGANA SIN HUEVO DURO Y QUESO)
- GARBANZOS, LENTEJAS, ARROZ, ZANAHORIA Y PEPINO
- PRIMAVERA (CHAUCHAS, PALMITOS, ESPINACA, QUESO, CHOCLO, LENTEJAS Y ACEITUNAS) (*) (*) (OPCIÓN VEGANA SIN QUESO)
- PRIMAVERA II (LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA RALLADA, REMOLACHA Y CEBOLLA)
- RUSA CHIC (PAPAS, ARVEJAS, ZANAHORIA, REMOLACHA, HUEVO Y CHAUCHAS) (*)
(*) (OPCIÓN VEGANA SIN HUEVO)
- CALIFORNIA (LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y PEPINO)
- VALENCIANA (LECHUGA, TOMATE, HUEVO DURO Y ZANAHORIA RALLADA) (*)
(*) (OPCIÓN VEGANA SIN HUEVO)
- COMO EN CASA (LECHUGA, TOMATE, JAMÓN, QUESO, PALMITOS, REMOLACHA Y HUEVO DURO) (*) (*) (OPCIÓN VEGANA SIN JAMÓN, QUESO Y HUEVO)
- MEDITERRÁNEA (LECHUGA, TOMATE, HUEVO, CEBOLLA, ACEITUNAS Y ATÚN)
(*)(*)(OPCIÓN VEGANA SIN HUEVO Y ATÚN)



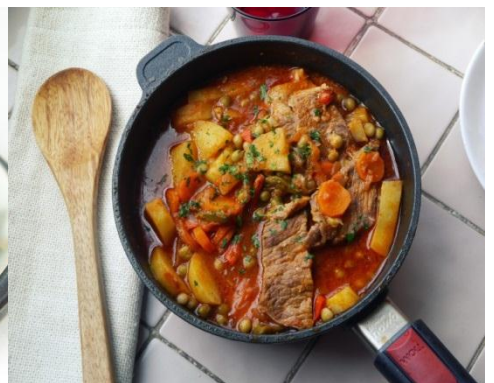
MENUES TRADICIONALES

() ACOMPAÑAMIENTO A ELECCIÓN (**):**

SE PUEDE ELIGIR **(1) UNO** POR MENÚ.

SEGÚN EL CASO PODRÍA SER:

- ARROZ INTEGRAL / ARROZ SABORIZADO
- ENSALADA (VER EN EL MENÚ VEGETARIANO [CARTA DE ENSALADAS](#))
- WOK DE VEGETALES / VERDURAS AL VAPOR
- PURÉ DE CALABAZA / PURÉ MIXTO / PURE MIXTO VERDE
- PURÉ DE PAPAS
- PAPAS FRITAS (AL HORNO)
- PAPAS AL HORNO (SOLAS) / PAPAS AL HORNO (ESPECIADAS)
- BONIATOS AL HORNO (SOLOS) / BONIATOS AL HORNO (ESPECIADOS)



- ALBÓNDIGAS CON ARROZ BLANCO O ARROZ SABORIZADO
- BIFE ACEBOLLADO EN BARBACOA Y MOSTAZA CON PURÉ DE PAPAS
- BIFES A LA PORTUGUESA
- BIFES A LA CRIOLLA
- CANELONES DE CARNE (CON SALSA BLANCA Y/O DE TOMATE)
- CARNE AL VERDEO CON PAPAS AL HORNO
- CARNE A LA CAZADORA CON ARROZ BLANCO O PAPAS HERVIDAS
- CHURRASCO CON **(**) ACOMPAÑAMIENTO (**)**
- CHORIZO EN CAZUELA



- COSTILLITA DE CERDO CON (**) ACOMPAÑAMIENTO (**)
- GUISO, CAZUELA O ESTOFADO
- HAMBURGUESA NAPOLITANA CON BOMBAS DE PAPAS RELLENAS DE JAMÓN Y QUESO
- HAMBURGUESA NAPOLITANA CON (**) ACOMPAÑAMIENTO (**)
- MILANESA CON LIMÓN Y (**) ACOMPAÑAMIENTO (**)
- MILANESA NAPOLITANA CON (**) ACOMPAÑAMIENTO (**)
- PAELLA DE ARROZ AMARILLO CON POLLO
- PAN DE CARNE CON (**) ACOMPAÑAMIENTO (**)
- PASTEL DE CARNE
- LASAÑA DE CARNE
- ZAPALLITOS RELLENOS DE CARNE Y VEGETALES C/ SALSA BLANCA



EMPANADAS

() ACOMPAÑAMIENTO A ELECCIÓN (**) :**

SE PUEDE ELIGIR **(1) UNO** POR MENÚ.

SEGÚN EL CASO PODRÍA SER:

- ARROZ INTEGRAL / ARROZ SABORIZADO
- ENSALADA (VER EN EL MENÚ VEGETARIANO [CARTA DE ENSALADAS](#))
- WOK DE VEGETALES / VERDURAS AL VAPOR
- PURÉ DE CALABAZA / PURÉ MIXTO / PURE MIXTO VERDE
- PURÉ DE PAPAS
- PAPAS FRITAS (AL HORNO)
- PAPAS AL HORNO (SOLAS) / PAPAS AL HORNO (ESPECIADAS)
- BONIATOS AL HORNO (SOLOS) / BONIATOS AL HORNO (ESPECIADOS)



CARNE

- CARNE (CARNE, CEBOLLA, MORRÓN Y CONDIMENTOS) CON **(**) ACOMPAÑAMIENTO (**) :**
- CRIOLLAS (CARNE, ACEITUNAS, HUEVO, CEBOLLA, MORRÓN Y CONDIMENTOS) CON **(**) ACOMPAÑAMIENTO (**) :**
- POPEYE: CARNE, HUEVO Y ESPINACA CON **(**) ACOMPAÑAMIENTO (**) :**
- MENDOCINA (CARNE, ACEITUNAS, CEBOLLA Y MORRÓN) CON **(**) ACOMPAÑAMIENTO (**) :**
- CORDOBESA (CARNE, HUEVO, CEBOLLA, MORRÓN Y PASAS) CON **(**) ACOMPAÑAMIENTO (**) :**
- TURCAS (CARNE CON PASAS Y ACEITUNAS) CON **(**) ACOMPAÑAMIENTO (**) :**
- AMERICANA (CARNE, PANCETA AHUMADA, HUEVO, MUZZARELLA) CON **(**) ACOMPAÑAMIENTO (**) :**
- ÁRABE (CARNE CON CEBOLLA, PEREJIL, TOMATE Y PIMIENTA) CON ACOMPAÑAMIENTO (*)

QUESO

- QUESO, ACEITUNAS Y CEBOLLA CON (**) ACOMPAÑAMIENTO (**)
- LIBANESA (QUESO, CEBOLLA COCIDA, AJO Y PEREJIL) CON (**) ACOMPAÑAMIENTO (**)
- NAPOLITANA: JAMÓN, QUESO Y SALSA DE TOMATE CON (**) ACOMPAÑAMIENTO (**)
- ALEMANA (QUESO, FRANKFURTER Y MOSTAZA) CON (**) ACOMPAÑAMIENTO (**)



JAMÓN

- JAMÓN Y QUESO CON (**) ACOMPAÑAMIENTO (**)
- JAMÓN, POLLO Y QUESO CON (**) ACOMPAÑAMIENTO (**)
- JAMÓN Y CHOCLO CON QUESO CON (**) ACOMPAÑAMIENTO (**)
- CARIOCA (JAMÓN, POLLO, TOMATE Y ORÉGANO FUNDIDO EN UN DELICIOSO QUESO CREMOSO REQUESÓN) CON (**) ACOMPAÑAMIENTO (**)

VERDURA

- ESPINACA CON (**) ACOMPAÑAMIENTO (**)
- HUMITAS: CHOCLO CON PANCETA Y SALSA DE TOMATE CON (**) ACOMPAÑAMIENTO (**)
- VEGETARIANA: ZAPALLITO, CEBOLLA, ZANAHORIA Y MORRÓN CON (**) ACOMPAÑAMIENTO (**)
- PUERRO (PUERRO, CEBOLLA, MORRÓN, SALSA BLANCA Y CONDIMENTOS) CON (**) ACOMPAÑAMIENTO (**)

DE LA CASA

COMO EN CASA PICANTE
(CARNE, ACEITUNAS, PANCETA, CEBOLLA, MORRÓN Y ADOBO) CON (**) ACOMPAÑAMIENTO (**)

COMO EN CASA DE QUESO
(QUESO CREMOSO, PANCETA Y CEBOLLA) CON (**) ACOMPAÑAMIENTO (**)

COMO EN CASA DE POLLO
(POLLO, QUESO CREMOSO Y ACEITUNAS) CON (**) ACOMPAÑAMIENTO (**)

COMO EN CASA GALLEGA
(ATÚN DESMENUZADO, TOMATE AL NATURAL Y ACEITUNAS) CON (**) ACOMPAÑAMIENTO (**)



TARTAS

LAS TARTAS SON REALIZADAS EN TARTALETAS INDIVIDUALES QUE SE HACEN PUNTUALES PARA CADA MENÚ SOLICITADO.

() ACOMPAÑAMIENTO A ELECCIÓN (**):**

SE PUEDE ELIGIR **(1) UNO** POR MENÚ.

SEGÚN EL CASO PODRIA SER:

- ARROZ INTEGRAL / ARROZ SABORIZADO
- ENSALADA (VER EN EL MENÚ VEGETARIANO [CARTA DE ENSALADAS](#))
- WOK DE VEGETALES / VERDURAS AL VAPOR
- PURÉ DE CALABAZA / PURÉ MIXTO / PURE MIXTO VERDE
- PURÉ DE PAPAS
- PAPAS FRITAS (AL HORNO)
- PAPAS AL HORNO (SOLAS) / PAPAS AL HORNO (ESPECIADAS)
- BONIATOS AL HORNO (SOLOS) / BONIATOS AL HORNO (ESPECIADOS)



- TARTA DE POLLO (JAMÓN Y CHOCLO) CON (**) **ACOMPAÑAMIENTO** (**)
- TARTA DE JAMÓN (QUESO Y HUEVO) CON (**) **ACOMPAÑAMIENTO** (**)
- TARTA DE CALABAZA (JAMÓN Y QUESO) CON (**) **ACOMPAÑAMIENTO** (**)

TORTILLAS

(*) PUEDEN IR SOLAS (MÁS ALTAS QUE COMPLETEN MEJOR LA VIANDA)

O BIEN CON **ACOMPAÑAMIENTO A ELECCIÓN**: SE ELIGE (1) UNO POR MENÚ.

SEGÚN EL CASO PUEDE SER:

- ARROZ INTEGRAL / ARROZ SABORIZADO
- ENSALADA (VER EN EL MENÚ VEGETARIANO [CARTA DE ENSALADAS](#))
- WOK DE VEGETALES / VERDURAS AL VAPOR
- PURÉ DE CALABAZA / PURÉ MIXTO / PURE MIXTO VERDE
- PURÉ DE PAPAS
- PAPAS FRITAS (AL HORNO)
- PAPAS AL HORNO (SOLAS) / PAPAS AL HORNO (ESPECIADAS)
- BONIATOS AL HORNO (SOLOS) / BONIATOS AL HORNO (ESPECIADOS)



- TORTILLA ESPAÑOLA DE PAPAS, CEBOLLA, CHORIZO Y ACEITUNAS CON (**) ACOMPAÑAMIENTO (**)
- TORTILLA DE PAPAS, CEBOLLA, MORRÓN Y POLLO PICADO CON (**) ACOMPAÑAMIENTO (**)
- TORTILLA DE PAPAS, CEBOLLA, MORRÓN Y CARNE PICADA CON (**) ACOMPAÑAMIENTO (**)
- TORTILLA DE PAPAS, CEBOLLA, MORRÓN Y MERLUZA PICADA CON (**) ACOMPAÑAMIENTO (**)
- TORTILLA DE PAPAS, JAMÓN, QUESO Y CEBOLLA CON (**) ACOMPAÑAMIENTO (**)



- TORTILLA DE ZAPALLO, MORRÓN Y MERLUZA PICADA CON (**) ACOMPAÑAMIENTO (**)
- TORTILLA DE ZAPALLO, MORRÓN Y CARNE PICADA CON (**) ACOMPAÑAMIENTO (**)
- TORTILLA DE ZAPALLO, MORRÓN Y POLLO PICADO CON (**) ACOMPAÑAMIENTO (**)
- TORTILLA DE ATÚN, CEBOLLA, MORRÓN Y PEREJIL CON (**) ACOMPAÑAMIENTO (**)
- TORTILLA DE ACELGA, ATÚN, CEBOLLA Y PEREJIL CON (**) ACOMPAÑAMIENTO (**)





PASTAS

- ÑOQUIS A LA CRIOLLA
- ÑOQUIS DE PAPA CON SALSA
- TALLARINES A LA PARISIENNE CON JAMÓN, POLLO Y SALSA BLANCA
- TALLARINES CON TUCO
- TALLARINES CON ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE
- FIDEOS TIRABUZÓN A LA CREMA CON PANCETA Y QUESO
- SPAGUETTI CON ESTOFADO
- RAVIOLES CON SALSA POMAROLA



POLLO

() ACOMPAÑAMIENTO A ELECCIÓN (**)** :

SE PUEDE ELIGIR **(1) UNO** POR MENÚ.

SEGÚN EL CASO PODRIA SER:

- ARROZ INTEGRAL / ARROZ SABORIZADO
- ENSALADA (VER EN EL MENÚ VEGETARIANO [CARTA DE ENSALADAS](#))
- WOK DE VEGETALES / VERDURAS AL VAPOR
- PURÉ DE CALABAZA / PURÉ MIXTO / PURE MIXTO VERDE
- PURÉ DE PAPAS
- PAPAS FRITAS (AL HORNO)
- PAPAS AL HORNO (SOLAS) / PAPAS AL HORNO (ESPECIADAS)
- BONIATOS AL HORNO (SOLOS) / BONIATOS AL HORNO (ESPECIADOS)



- ESTOFADO DE POLLO
- POLLO AL LIMÓN CON MILHOJAS DE PAPAS
- POLLO AL CURRY CON ARROZ
- POLLO AL HORNO EN SALSA CON SOUFFLÉ DE ZAPALLITOS
- POLLO EN SALSA DE MOSTAZA CON **(**) ACOMPAÑAMIENTO (**)**
- SUPREMA DE POLLO NAPOLITANA CON **(**) ACOMPAÑAMIENTO (**)**
- SUPREMA DE POLLO CON MIX DE PAPA, JAMÓN Y TOMATE
- SUPREMA DE POLLO CON **(**) ACOMPAÑAMIENTO (**)**
- MEDALLÓN DE POLLO CON TORTILLA DE PAPAS Y ZAPALLITOS
- MEDALLÓN DE POLLO CON **(**) ACOMPAÑAMIENTO (**)**
- ZAPALLITOS RELLENOS DE POLLO Y VEGETALES C/ SALSA BLANCA

PESCADO

() ACOMPAÑAMIENTO A ELECCIÓN (**) :**

SE PUEDE ELIGIR **(1) UNO** POR MENÚ.

SEGÚN EL CASO PODRÍA SER:

- ARROZ INTEGRAL / ARROZ SABORIZADO
- ENSALADA (VER EN EL MENÚ VEGETARIANO [CARTA DE ENSALADAS](#))
- WOK DE VEGETALES / VERDURAS AL VAPOR
- PURÉ DE CALABAZA / PURÉ MIXTO / PURE MIXTO VERDE
- PURÉ DE PAPAS
- PAPAS FRITAS (AL HORNO)
- PAPAS AL HORNO (SOLAS) / PAPAS AL HORNO (ESPECIADAS)
- BONIATOS AL HORNO (SOLOS) / BONIATOS AL HORNO (ESPECIADOS)



CAZUELA DE PESCADO

ESTOFADO DE PESCADO

GUISO DE PESCADO

POSTA DE PESCADO AL HORNO CON (**) ACOMPAÑAMIENTO (**)

POSTA DE PESCADO FRITA CON (**) ACOMPAÑAMIENTO (**)

MERLUZA A LA MARINERA AL HORNO CON (**) ACOMPAÑAMIENTO (**)

MERLUZA A LA MARINERA FRITA CON (**) ACOMPAÑAMIENTO (**)

TARTA DE ATÚN CON (**) ACOMPAÑAMIENTO (**)

MERLUZA A LA ROMANA CON (**) ACOMPAÑAMIENTO (**)

PESCADO ENCEBOLLADO CON (**) ACOMPAÑAMIENTO (**)

PESCADO AL LIMÓN CON (**) ACOMPAÑAMIENTO (**)

BUDÍN DE PESCADO CON (**) ACOMPAÑAMIENTO (**)

MENUES GOURMET

() ACOMPANAMIENTO A ELECCIÓN (**)** :

SE PUEDE ELIGIR **(1) UNO** POR MENÚ.

SEGÚN EL CASO PODRIA SER:

- ARROZ INTEGRAL / ARROZ SABORIZADO
- ENSALADA (VER EN EL MENÚ VEGETARIANO [CARTA DE ENSALADAS](#))
- WOK DE VEGETALES / VERDURAS AL VAPOR
- PURÉ DE CALABAZA / PURÉ MIXTO / PURE MIXTO VERDE
- PURÉ DE PAPAS
- PAPAS FRITAS (AL HORNO)
- PAPAS AL HORNO (SOLAS) / PAPAS AL HORNO (ESPECIADAS)
- BONIATOS AL HORNO (SOLOS) / BONIATOS AL HORNO (ESPECIADOS)



CARNES

- ARROLLADO DE CARNE CON VERDURAS (JAMÓN, QUESO, HUEVOS, ETC) CON **(**) ACOMPANAMIENTO (**)**
- CHOP SUEY DE CARNE
- CHOP SUEY DE CERDO

EMPANADAS

() ACOMPAÑAMIENTO A ELECCIÓN (**)** :

SE PUEDE ELIGIR **(1) UNO** POR MENÚ.

SEGÚN EL CASO PODRÍA SER:

- ARROZ INTEGRAL / ARROZ SABORIZADO
- ENSALADA (VER EN EL MENÚ VEGETARIANO [CARTA DE ENSALADAS](#))
- WOK DE VEGETALES / VERDURAS AL VAPOR
- PURÉ DE CALABAZA / PURÉ MIXTO / PURE MIXTO VERDE
- PURÉ DE PAPAS
- PAPAS FRITAS (AL HORNO)
- PAPAS AL HORNO (SOLAS) / PAPAS AL HORNO (ESPECIADAS)
- BONIATOS AL HORNO (SOLOS) / BONIATOS AL HORNO (ESPECIADOS)



- EMPANADA DE VERDURAS Y SALSA BLANCA CON **(**) ACOMPAÑAMIENTO (**)**
- EMPANADAS DE CHAMPIÑÓN, PUERRO Y JAMÓN CON **(**) ACOMPAÑAMIENTO (**)**
- EMPANADA DE CHAMPIÑÓN, PUERRO Y TOMATE CON **(**) ACOMPAÑAMIENTO (**)**

PASTAS



- FIDEOS TIRABUZÓN SALTEADOS CON TOMATE, ZANAHORIA, ZAPALLITO, ACEITUNAS VERDES
- FETTUCCINI SALTEADO EN TOMATE, ACEITUNAS VERDES Y ATÚN
- RAVIOLES A LA CREMA CON JAMÓN PICADO Y QUESO
- PAPARDELLE, CINTAS ANCHAS DE PASTA CON ESTOFADO
- ÑOQUIS DE PAPAS CON SALSA A ELECCIÓN: ROSA, 4 QUESOS O DE CHAMPIÑONES

POLLO

() ACOMPañAMIENTO A ELECCIÓN (**) :**

SE PUEDE ELIGIR (1) UNO POR MENÚ.

SEGÚN EL CASO PODRÍA SER:

- ARROZ INTEGRAL / ARROZ SABORIZADO
- ENSALADA (VER EN EL MENÚ VEGETARIANO [CARTA DE ENSALADAS](#))
- WOK DE VEGETALES / VERDURAS AL VAPOR
- PURÉ DE CALABAZA / PURÉ MIXTO / PURE MIXTO VERDE
- PURÉ DE PAPAS
- PAPAS FRITAS (AL HORNO)
- PAPAS AL HORNO (SOLAS) / PAPAS AL HORNO (ESPECIADAS)
- BONIATOS AL HORNO (SOLOS) / BONIATOS AL HORNO (ESPECIADOS)



- CHOP SUEY DE POLLO
- PECHUGA DE POLLO CON CHAMPIÑONES, PEREJIL Y BRÓCOLI
- PECHUGA DE POLLO AL HORNO RELLENA DE ACELGA CON MILHOJAS DE VEGETALES
- POLLO EN SALSA DE VINO TINTO CON PAPAS JAMÓN Y CHAMPIÑONES
- TARTA DE POLLO CON CALABAZA, CEBOLLA Y QUESO CON (**) ACOMPAÑAMIENTO (**)
- STROGONOFF DE POLLO CON ARROZ
- WOK DE VEGETALES CON TIRITAS DE POLLO Y ARROZ



PESCADO

() ACOMPAÑAMIENTO A ELECCIÓN (**)** :

SE PUEDE ELIGIR **(1) UNO** POR MENÚ.

SEGÚN EL CASO PODRIA SER:

- ARROZ INTEGRAL / ARROZ SABORIZADO
- ENSALADA (VER EN EL MENÚ VEGETARIANO [CARTA DE ENSALADAS](#))
- WOK DE VEGETALES / VERDURAS AL VAPOR
- PURÉ DE CALABAZA / PURÉ MIXTO / PURE MIXTO VERDE
- PURÉ DE PAPAS
- PAPAS FRITAS (AL HORNO)
- PAPAS AL HORNO (SOLAS) / PAPAS AL HORNO (ESPECIADAS)
- BONIATOS AL HORNO (SOLOS) / BONIATOS AL HORNO (ESPECIADOS)

- MERLUZA A LA ROMANA CON **(**) ACOMPAÑAMIENTO (**)**
- MERLUZA EN SALSA TÁRTARA CON MINI BROCHETES DE VEGETALES



WRAPS



- WRAPS DE POLLO CON VERDURAS
- WRAPS DE JAMÓN Y QUESO CON VERDURAS
- WRAPS DE CARNE CON VERDURAS
- WRAPS DE ATÚN CON VERDURAS

8 COSAS QUE DEJARÁS DE HACER

Comida Sana para toda la Semana. ¡Gana tiempo y salud!



COMER SIN CONTROL

Con nuestros menús recibes un calendario para realizar todas las comidas del día correctamente.



IR AL MERCADO

Recibe las comidas de tus menús ya cocinadas y olvídate de comprar los ingredientes de tus platos.



COCINAR TUS MENÚS

Cocinamos por ti. No tienes que cocinar cada día ni dedicar tu fin de semana a hacer batchcooking.



PESAR Y MEDIR ALIMENTOS

Nuestros platos están perfectamente calibrados para que no tengas que preocuparte por las recetas.



CONTROLAR CALORÍAS

Nuestro sistema de intercambios te ayuda a mantener un balance equilibrado de nutrientes y calorías.



LIMPIAR LA COCINA

Además del tiempo de cocinado, ahorras el tiempo que dedicas a limpiar la cocina y los cacharros.



MALGASTAR ENERGÍA

Sustituirás un montón de horas de vitrocerámica y de horno por menos de 5 minutos de microondas.



DESPERDICIA COMIDA

Nuestras raciones contienen la cantidad justa de comida para no desperdiciar alimentos.

¿Cómo es nuestra comida?



SALUDABLE Y NATURAL

No utilizamos conservantes ni aditivos químicos, cocinamos con agua filtrada purificada y nada de frituras (usamos rocío vegetal, aceite de arroz y de oliva extra virgen). Todo al vapor, hervido a la plancha o al horno. Y con materias primas de primera que compramos en granjas agroecológicas de productores familiares en Melilla.



CONTROLADA Y CASERA

Nuestra carta ha sido diseñada por un equipo de expertos dietistas-nutricionistas.



VARIADA Y EQUILIBRADA

Platos de todos los grupos de alimentos: verduras, legumbres, pastas, carnes, pescados...



ULTRACONGELADA

Utilizamos la ultracongelación para mantener las propiedades organolépticas de nuestros platos. Tu pedido se prepara y se coloca en cámaras de frío para luego transportarlo en camioneta refrigerada para no romper con la cadena de frío.



CÓMODA Y PRÁCTICA

Nuestra comida se sirve en viandas individuales para que no desperdicies comida.



FÁCIL DE PREPARAR

Sólo necesitas calentar tus platos preparados durante 5 minutitos o menos, en el microondas y... ¡Listo para comer!

COMO FUNCIONA

ZONAS DE REPARTO

PRECIOS

QUIERO PEDIR



<https://linktr.ee/comidascomoencasauy>

www.comidascomoencasa.com.uy/

www.instagram.com/comidascomoencasauy/

www.facebook.com/ComidasComoenCasaUY/

¿TODAVÍA TIENES DUDAS?

Accede al Centro de Ayuda
[PREGUNTAS FRECUENTES](#)



[**info@comidascomoencasa.com**](mailto:info@comidascomoencasa.com)

(Se reciben pedidos y consultas las 24hrs)



096929719

(Lunes a Viernes de 10 a 13hrs y de 14 a 16hrs)

[**CONSULTAS POR WHATSAPP**](#)