



MENÚ SEMANAL | \$ 408

DEL 21 AL 26 DE SETIEMBRE

HACÉ TU PEDIDO A:

📞 4224 4030

📞 092 225 000

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
ESTÁNDAR	Suprema de pollo al horno con lomito canadiense con salsa de quesos gratinadas, con puré natural de papas y oliva. 550-600Kcal. SIN GLUTEN	Milanesas caseras de carne empanadas con parmesano, acompañadas con arroz integral con calabaza asada y dip con salsa alioli. 500-550Kcal SIN GLUTEN / APTO DIABÉTICO	HOY TENES 2 MENÚS PARA ELEGIR. CONSULTA LAS OPCIONES DEL DIA.	Quesadillas caseras de carne magra, tomate, cebollas caramelizada, palta, huevo de campo y salsa alioli, con boniatitos al horno. 650-700Kcal. SIN GLUTEN	Milanesas caseras de suprema de pollo a la napolitana con mozzarella fresca, acompañadas con puré de calabaza asada y dip con salsa a elección. 450-500Kcal. SIN GLUTEN / KETO / APTO DIBÉTICO
LIGHT	Milanesas caseras de suprema rebozadas con cereales y queso magro, acompañadas con puré de calabaza y perejil fresco, con dip de salsa criolla. 400-450Kcal. APTO DIABÉTICOS / SIN GLUTEN / KETO	Canelones caseros con verduras de estación, espinaca fresca y ricota, gratinados con salsa de quesos livianos y tomates asados. 450-500Kcal. APTO DIABÉTICOS / SIN GLUTEN / VEGETARIANO	Pastel de carne magra con puré de calabaza gratinado con tomates cherrys asados al oliva y queso magro. 400-450Kcal. APTO DIABÉTICOS / KETO / SIN GLUTEN	Milanesas caseras de pescado fresco al horno, con arroz integral, calabaza y cebollines asados, con dip de salsa de palta. 450-500Kcal. APTO DIABÉTICOS / SIN GLUTEN / KETO / SIN LACTOSA	Suprema de pollo con salsa de espinaca y queso magro, acompañadas con verduras asadas de estación con aceite de coco orgánico. 450-500Kcal. SIN GLUTEN / KETO / APTO DIABÉTICO
NATURAL	Lasagna casera con pollo al curry, zucchini, calabaza, espinaca y ricota, gratinado con tomate fresco y queso magro. 450-500Kcal. SIN GLUTEN / APTO DIABÉTICO	Hamburguesas caseras carne magra a la napolitana, con puré de calabaza y dip con salsa de palta. 400-450Kcal. APTO DIABÉTICOS / SIN GLUTEN / KETO	Milanesas al horno de suprema de pollo gratinadas con queso magro, con arroz integral, zucchini, zanahoria y cebollines asados, con dip de salsa alioli liviana. 400-450Kcal. SIN GLUTEN / APTO DIABÉTICO / KETO	Tortilla de verduras a la plancha con aceite de coco y huevos de campo, con ensaladita de rúcula, remolacha y zanahoria asada, con dip de salsa criolla. Incluye: Tostaditas de masa madre. (contiene gluten). SIN GLUTEN / APTO DIABÉTICO / KETO	Tacos caseros con salmón asado, huevo de campo, tomates, cebolla caramelizada y salsa de palta, con boniatitos al romero. 550-600Kcal. SIN GLUTEN / SIN LACTOSA
KIDS	Tallarines al huevo con salsa bolognesa con lomito canadiense artesanal y parmesano. Incluye: Pancito de masa madre.	Sandwich de pollo asado en pan casero, huevo de campo y guacamole, con papitas al horno. Incluye: Galletitas variadas.	Nuggets caseras de suprema de pollo rellenas de queso danbo, acompañadas con puré de papas con salsa alioli casera. Incluye: Brownie liviano sin gluten. SIN GLUTEN	Hamburguesas caseras de carne a la napolitanas, acompañadas de boniatos y salsero con ketchup casera. Incluye: Galletitas saladas sin gluten. SIN GLUTEN	Raviolones verdes de verduras asadas, con salsa de tomates casera y parmesano. Incluye: Pancito de masa madre.
VEGETARIANO	Milanesas de calabaza a la napolitana con arroz integral y verduras asadas, con dip de salsa de pesto. 500 - 550 Kcal VEGETARIANO / APTO DIABÉTICO / SIN GLUTEN	Milanesas de calabaza a la napolitana con arroz integral y verduras asadas, con dip de salsa de pesto. 500 - 550 Kcal VEGETARIANO / APTO DIABÉTICO / SIN GLUTEN	Milanesas de calabaza a la napolitana con arroz integral y verduras asadas, con dip de salsa de pesto. 500 - 550 Kcal VEGETARIANO / APTO DIABÉTICO / SIN GLUTEN	Buñuelos de espinaca, queso magro y nueces tostadas, acompañados con puré de calabaza y dip con salsa alioli. 400-450Kcal. SIN GLUTEN I VEGETARIANO / KETO / APTO DIABÉTICO	Buñuelos de espinaca, queso magro y nueces tostadas, acompañados con puré de calabaza y dip con salsa alioli. 400-450Kcal. SIN GLUTEN I VEGETARIANO / KETO / APTO DIABÉTICO
SÁBADO					
ESTÁNDAR	Paella mixta con arroz y mariscos. 500-550Kcal. SIN GLUTEN / SIN LACTOSA				
LIGHT	Tarta sin gluten de calabaza, puerro, espinaca y cebolla caramelizada, con boniatos al horno y dip con salsa alioli liviana. 500 - 550Kcal. SIN GLUTEN				
NATURAL	Milanesas al horno de suprema de pollo gratinadas con queso magro y cherrys asados, con arroz integral, zucchini, zanahoria y cebollines asados, con dip de mayonesa de palta. 400-450Kcal. SIN GLUTEN / APTO DIABÉTICO				



MENÚS DE "LA COCINA"

HACÉ TU PEDIDO A:

📞 4224 4030

📞 092 225 000

PROTEICO | \$468

Suprema de pollo, Bife de entrecot con huevo a la sartén, acompañado con opciones de puré de calabaza o con calabaza, zanahoria y cebollas asadas.

Opción vegana: tofu marinado.

500 - 550 kcal

Proteínas: 45 - 50 gr

APTO DIABÉTICOS | SIN GLUTEN

CRIOLLO | \$468

Bife de entrecot o de suprema de pollo con salsa a elección, acompañado con arroz integral mirokumai, tomates cherrys al oliva y nueces tostadas.

500 - 550 kcal

Proteínas: 45 - 50 gr

APTO DIABÉTICOS | SIN GLUTEN

VEGANO CASERO | \$398

Hamburguesa casera de lentejas, acompañada de ensalada de quinoa, laminas asadas de zanahoria, rúcula de huerta y tomates cherrys de huerta confitados con aceite de oliva y salsa casera a elección.

500 - 550 kcal

Proteínas: 45 - 50 gr

APTO DIABÉTICOS | SIN GLUTEN

PASTA LIVIANA | \$398

Spaghetti barilla con tomate cherrys confitados al oliva, albahaca huerta y aceite de oliva extra virgen, con elección de queso danbo o parmesano artesanales.

Sumale proteína a elección por \$98:

(Bife de entrecot, hamburguesa vegana casera o suprema de pollo).

500 - 550 kcal

Proteínas: 45 - 50 gr

VEGETARIANO | VEGANO

SOUFFLÉ DE QUESOS ARTESANALES | \$428

Tres (3) huevos revueltos, con quesos rallados, acompañados de ensaladita de tomate cherry de huerta, palta y rúcula, con salsa a elección.

500 - 550 kcal

Proteínas: 45 - 50 gr

APTO DIABÉTICOS | VEGANO | KETO

MILANESAS AL HORNO | \$468

Milanesas casera de suprema de pollo al horno (opción napolitana) con huevo al sartén, acompañadas con opción de puré o verduras. Dip de salsa a la elección.

500 - 650 kcal

Proteínas: 40 - 45 gr

APTO DIABÉTICOS | SIN GLUTEN



ARMÁ TU PLATO A TU GUSTO | \$478

1. ELIGE 1 PROTEÍNA:

- Hamburguesas x2 (80 gr carne picada casera 95% magra).
- Bife de entrecot (160 gr).
- Suprema de pollo (190 gr).
- Tofú marinado con soja (100 gr).
- Hamburguesa de lentejas casera.
- Huevos de free range x3.
- Extra opcional: Huevo free range +\$48.
- Extra proteína: +118

2. ELIGE 1 QUESO:

- Danbo feteado.
- Parmesano.
- Queso de Cebra.

3. ELIGE 1 CEREAL U OTRO:

- Quinoa.
- Arroz integral mirokumai.
- Couscous (contiene gluten).
- Spaguetti Italiano (contiene gluten).

4. ELIGE 3 INGREDIENTES:

- Garbanzos.
- Lentejas.
- Calabaza.
- Tomates cherrys al oliva.
- Rúcula.
- Almendras.
- Nueces.
- Cebolla colorada.
- Zanahoria.
- Morrón.
- Palta (1/2) +28

5. ELIGE 1 ADEREZO

- Alioli (contiene lactosa).
- César (contiene lactosa).
- Pesto con nueces.
- Barbacoa.
- Teriyaki.
- Mayonesa de palta.

FRESCO, RICO Y SANO
HECHO HOY

🌐 vie.com.uy
📱 viefrescogourmet
📧 @viefresco