

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		
 ME NÚ SEMANTAL HACÉ TU PEDIDO AL: 4224 4030 WHATSAPP 092 225 000  vie.com.uy  viefrescogourmet  @viefresco	ESTÁNDAR	Milanesas caseras de carne al horno a la napolitana, acompañadas con puré de calabaza y dip con salsa César. 600-650 Kcal.	Quesadillas caseras de pollo asado con queso danbo, huevo duro, tomate asado, cebolla caramelizada y salsa alioli, acompañados de papitas con tomillo y sal marina. 650-700 Kcal.	Lasagna caseros de carne asada, espinaca y verduras a la plancha, gratinados con tomates asados y parmesano artesanal. 450-500 Kcal.		
	LIGHT	BAJO EN SODIO Y CALORÍAS Lasagna caseros de suprema de pollo asada, espinaca y verduras de estación, gratinados con tomates asados y queso magro. 450-500kcal	BAJO EN SODIO Y CALORÍAS Zapallitos rellenos de carne magra y espinaca, gratinados con salsa blanca y tomates asados, acompañados con zapallo y zucchini a la plancha. 400-450 Kcal.	BAJO EN SODIO Y CALORÍAS Suprema de pollo al horno con salsa de palta y almendras, acompañada con puré de calabaza y cilantro fresco. 400-450 Kcal.		
	NATURAL	SIN SAL AGREGADA Hamburguesas caseras de carne magra con salsa de espinaca y almendras, acompañadas de puré de brócoli y zanahorias asadas. 500- 550 Kcal.	SIN SAL AGREGADA Canelones caseros de suprema de pollo asado, espinaca, zucchini, zanahoria, acelga, ricota y queso magro, con salsa de tomates y queso magro. 450-500 Kcal.	SIN SAL AGREGADA Ñoquis caseros sin gluten de papa y albahaca, con salsa bolognesa y queso magro.500-550 Kcal.		
	VEGGIE	VEGETARIANO SEMANAL Chivito en pan integral con seitán a la plancha, cebolla caramelizada, huevo duro de campo, lechuga, tomate y salsa alioli, con boniatos en bastones al tomillo y dip con salsa alioli. 550-600Kcal.				
		VEGANO SEMANAL Tacos con garbanzos salteados al oliva , verduras asadas y salsa alioli, con bastones de boniatos al romero y dip con salsa alioli. 500-550 Kcal.				
SEMANA DEL 11 AL 16 DE AGOSTO		SOPA DE LUNES A MIÉRCOLES Sopa de zapallo, zanahoria y ciboulette.				

JUEVES		VIERNES		SABADO	
vie ME NÚ SEMANTAL	ESTÁNDAR	Miniaturas de pescado fresco al horno, acompañadas con puré natural de papa y dip con salsa alioli. 450-500 Kcal.	Milanesas caseras de muslo de pollo deshuesado, acompañadas con calabaza, zucchini y cebollas asadas a la plancha, con dip de salsa a elección. 450-500kcal.	Empanadas sin gluten con carne asada, huevo de campo, cebollas asadas y queso parmesano, con papas al romero, y dip de salsa alioli. 550-600kcal.	
	LIGHT	BAJO EN SODIO Y CALORÍAS Hamburguesas caseras de carne magra rellena de queso magro y cebolla caramelizada, acompañada con arroz integral mirokumai y verduras de estación. 450-500 Kcal.	BAJO EN SODIO Y CALORÍAS Pesca fresca a la plancha con colchón de verduras de estación, acompañada con puré de zapallo y tomillo fresco. 400-450 Kcal.	BAJO EN SODIO Y CALORÍAS Nuggets caseras de suprema de pollo rebozadas con cereales y semillas, acompañadas con verduras rústicas al horno. Incluye dip a elección. 400-450Kcal.	
	NATURAL	SIN SAL AGREGADA Suprema de pollo con salsa de curry y nueces tostadas, acompañada con puré de zapallo y brócoli asado. 400-450 Kcal.	SIN SAL AGREGADA Pastel de carne magra con puré de calabaza y zanahorias, gratinados con tomates cherrys confitados con oliva y queso magro.400-450Kcal.	SIN SAL AGREGADA Milanesas caseras al horno de suprema de pollo, acompañadas con quinoa, tomates asados y dip con mayonesa de palta. 500-550 Kcal.	
	VEGGIE	VEGETARIANO SEMANAL Chivito en pan integral con seitán a la plancha, cebolla caramelizada, huevo duro de campo, lechuga, tomate y salsa alioli, con boniatos en bastones al tomillo y dip con salsa alioli. 550-600Kcal.		APT. DIABÉTICOS VEGANO SIN HUEVO KETO SIN GLUTEN SIN LACTOSA VEGETARIANO	
VEGANO SEMANAL Tacos con garbanzos salteados al oliva , verduras asadas y salsa alioli, con bastones de boniatos al romero y dip con salsa alioli. 500-550 Kcal.		APT. DIABÉTICOS VEGANO SIN HUEVO KETO SIN GLUTEN SIN LACTOSA VEGETARIANO			
SEMANTAL DEL 11 AL 16 DE AGOSTO		SOPA DE JUEVES Y VIERNES		Sopa de calabaza y cebollas asadas.	