

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES	
 ME NÚ SEMANTAL HACÉ TU PEDIDO AL: 4224 4030 WHATSAPP 092 225 000  vie.com.uy  viefrescogourmet  @viefresco	ESTÁNDAR	Milanesas al horno caseras de carne a la napolitana, acompañadas con puré natural de papas y dip de salsa alioli. 550-600 Kcal55	Canelones caseros de suprema de pollo asada, verduras de estación a la plancha y ricota, con salsa salsa rústica de tomates asados y parmesano. 550-600 Kcal.	Miniaturas de pescado fresco al horno, con puré de calabaza y albahaca fresca, y dip con alioli de cilantro. 450- 500 Kcal.	
	LIGHT	BAJO EN SODIO Y CALORÍAS Suprema al horno con salsa de espinaca y castañas de cajú tostado, acompañada con puré de zapallo y aceite de oliva. 400-450kcal	BAJO EN SODIO Y CALORÍAS Albóndigas caseras de carne magra rellenas de queso magro con salsa rústica de tomates asados, acompañadas de verduras de estación al horno. 450-500 Kcal.	BAJO EN SODIO Y CALORÍAS Milanesas caseras de muslo de pollo al horno, acompañadas con arroz integral japonés, zucchini y tomates cherrys asados al oliva, con dip de guacamole. 500-550Kcal.	
	NATURAL	SIN SAL AGREGADA Zapallitos rellenos de carne y tomates asados con aceite de oliva, acompañados de zucchini, calabaza y cebollines asados. 400- 450 Kcal.	SIN SAL AGREGADA Milanesas caseras de suprema a la napolitana, acompañadas con puré de zapallo y zanahoria, con dip con salsa de pesto. 450-500 Kcal.	SIN SAL AGREGADA Canelones caseros de carne magra, calabaza, zucchini, zanahoria, espinaca y ricota, gratinados con salsa de tomates asados y queso magro. 450-500 Kcal.	
	VEGGIE	VEGETARIANO LUNES A MIÉRCOLES Hamburguesa de lentejas, cebolla caramelizada y espinaca, a la napolitana, acompañadas con puré de calabaza y dip a elección. 450-500Kcal.		APTO DIABÉTICOS VEGANO SIN HUEVO KETO SIN GLUTEN SIN LACTOSA VEGETARIANO	
		VEGANO LUNES A MIÉRCOLES Paella de arroz con verduras, tofu a la plancha con aceite de coco y parmesano vegano. 400-450 Kcal.		APTO DIABÉTICOS VEGANO SIN HUEVO KETO SIN GLUTEN SIN LACTOSA VEGETARIANO	
SEMANA DEL 15 AL 20 DE SETIEMBRE		SOPA DE LUNES A MIÉRCOLES Sopa de calabaza y espinaca asada.			

JUEVES		VIERNES		SABADO	
 ME NÚ SEMANTAL HACÉ TU PEDIDO AL: 4224 4030 WHATSAPP 092 225 000  vie.com.uy  viefrescogourmet  @viefresco	ESTÁNDAR	Tacos caseros de carne hecha en cocción lenta, huevo de campo, verduras de estación asadas, palta y salsa criollita, acompañados de boniatos al horno con romero. 550-600 Kcal.	Milanesas caseras de muslo de pollo deshuesados gratinadas con quesos, acompañadas con zucchini, calabaza y cebollines asados, con dip de salsa de palta. 500-550kcal.	Chivito de focaccia de masa madre natural de carne asada, huevo de campo, mozzarella fresca, tomates asados, cebolla caramelizada y alioli, con papitas al horno con sal marina y tomillo fresco. 450-600kcal.	
	LIGHT	BAJO EN SODIO Y CALORÍAS Hamburguesas caseras de carne y espinaca a la napolitana, acompañadas con puré de calabaza y dip con salsa alioli. 400-450Kcal.	BAJO EN SODIO Y CALORÍAS Suprema de pollo con salsa de calabaza y almendras, con verduras de estación a la plancha con aceite de coco orgánico.400-450 Kcal.	BAJO EN SODIO Y CALORÍAS Soufflé proteico de quesos con huevos de campo, espinaca, calabaza y cebolla caramelizada, acompañado de tomates, zucchini y zanahoria asada, con dip de salsa a elección. 400-450Kcal.	
	NATURAL	SIN SAL AGREGADA Milanesas de pescado fresco al horno, acompañadas de arroz de coliflor con verduras de estación y con dip de salsa a elección. 400-450 Kcal.	SIN SAL AGREGADA Pastel de carne magra con verduras de estación al horno con ghee, con puré de calabaza y queso magro. 400-450 Kcal.	SIN SAL AGREGADA Suprema de pollo al horno con salsa de palta y almendras, compañada con puré de calabaza y ciboullete. 400-450 Kcal.	
	VEGGIE	VEGETARIANO JUEVES A SÁBADO Ñoquis caseros proteicos sin gluten de boniatos, con salsa de tomates asados y parmesano. 550-600Kcal.		VEGANO JUEVES A SÁBADO Hamburguesas de garbanzo, zanahoria y puerro, acompañada con puré de zapallo y cebollas asadas, y dip de salsa a elección. 500-550 Kcal.	
SEMANA DEL 15 AL 20 DE SETIEMBRE		SOPA DE JUEVES A SÁBADO Sopa de zapallo y zanahoria.			