MENÚ SEMANAL | $ 408

DEL 09 AL 14 DE NOVIEMBRE

HACÉ TU PEDIDO A:
4224 4030
092 225 000

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
ESTÁNDAR	Milanesas caseras de suprema de pollo napolitana, acompañadas con puré natural de papas con aceite de oliva. 550-600Kcal. **SIN GLUTEN**	Quesadillas caseras de pollo asado, queso danbo, tomate, cebollas caramelizada, huevo de campo y salsa alioli, con boniatos al horno. 650-700Kcal **SIN GLUTEN**	HOY TENES 2 MENÚS PARA ELEGIR. CONSULTA LAS OPCIONES DEL DIA.	Lasagna casera de pollo asado con verduras de estación, espinaca fresca y quesos artesanales, gratinados con salsa de tomates frescos y parmesano. 500-550Kcal. **SIN GLUTEN / APTO DIABÉTICO**	Milanesas caseras de carne a la napolitana, acompañadas con puré de calabaza, perejil fresco y oliva. 450-500Kcal. **SIN GLUTEN / APTO DIABÉTICO / KETO**
LIGHT	Suprema de pollo grillada a la plancha, con tomates y cebollas asadas, acompañadas con verduras rústicas de estación a la plancha. 400-450Kcal. **APTO DIABÉTICOS / SIN GLUTEN / KETO**	Milanesas caseras de carne a la napolitana, acompañadas con puré de calabaza, perejil fresco y oliva. 450-500Kcal. **APTO DIABÉTICOS / SIN GLUTEN / KETO**	Tacos caseros con salmón asado, huevo de campo, tomates, cebolla caramelizada y salsa de palta, con boniatos al romero. 500-550Kcal. **SIN GLUTEN / SIN LACTOSA**	Strogonoff de pollo, con salsa liviana de mostaza y hongos, con arroz integral, zucchini y cebollas asadas. 550-600Kcal. **APTO DIABÉTICOS / SIN GLUTEN**	Pastel de carne magra con puré de calabaza gratinado con tomates cherrys asados al oliva y queso magro. 400-450Kcal. **SIN GLUTEN / KETO / APTO DIABÉTICO**
NATURAL	Pastel de carne magra con puré natural de calabaza y zanahoria, gratinado con queso magro. 400-450Kcal. **SIN GLUTEN / KETO / APTO DIABÉTICO**	Miniaturas caseras de pescado fresco al horno, acompañadas con ensalada tibia de quinoa, zucchini y cherry asados, con dip de salsa alioli. 400-450Kcal. **APTO DIABÉTICOS / SIN GLUTEN**	Lasagna casera de pollo asado con salsa de espinaca, verduras de estación y ricota, con salsa de tomates frescos y queso magro. 500-550Kcal. **SIN GLUTEN / APTO DIABÉTICO**	Hamburguesas caseras de carne con tomates asados y queso magro, acompañadas con puré de calabaza y albahaca. 400-450Kcal. **SIN GLUTEN / APTO DIABÉTICO / KETO**	Milanesas caseras al horno de pollo, con arroz integral y zucchini, zanahoria y cebollines a la plancha con oliva. 400-450Kcal. **SIN GLUTEN / APTO DIABÉTICO / SIN LACTOSA**
KIDS	Tallarines de espinaca con salsa bolognesa de carne cortada y queso parmesano. Incluye: Galletitas caseras sin gluten.	Chivito de pollo desmechado, queso danbo, tomate, huevo de campo y guacamole casero, con boniatitos. Incluye: Galletitas sin gluten.	Milanesas caseras de carne al horno, acompañadas con puré natural de papas y dip con salsa césar. Incluye: Brownie sin gluten. **SIN GLUTEN**	Miniaturas de pescado fresco al horno, con verduritas de estación a la plancha y dip con salsa de palta. Incluye: Galletitas sin gluten. **SIN GLUTEN**	Suprema de pollo con salsa de quesos, acompañadas con verduras de estación a la plancha. Incluye pancito de masa madre(contiene gluten). **SIN GLUTEN / APTO DIABÉTICO**
VEGETARIANO	Canelones verdes caseros con verduras a la plancha, espinaca y ricota, con salsa de tomates frescos, gratinados con parmesano. 500 - 550 Kcal **VEGETARIANO / APTO DIABÉTICO / SIN GLUTEN**	Canelones verdes caseros con verduras a la plancha, espinaca y ricota, con salsa de tomates frescos, gratinados con parmesano. 500 - 550 Kcal **VEGETARIANO / APTO DIABÉTICO / SIN GLUTEN**	Canelones verdes caseros con verduras a la plancha, espinaca y ricota, con salsa de tomates frescos, gratinados con parmesano. 500 - 550 Kcal **VEGETARIANO / APTO DIABÉTICO / SIN GLUTEN**	Buñuelos de espinaca con queso danbo, acompañados con puré de calabaza y dip con salsa alioli. 400-450Kcal. **SIN GLUTEN I VEGETARIANO / APTO DIABÉTICO / KETO**	Buñuelos de espinaca con queso danbo, acompañados con puré de calabaza y dip con salsa alioli. 400-450Kcal. . **SIN GLUTEN I VEGETARIANO / APTO DIABÉTICO / KETO**

	SÁBADO	
ESTÁNDAR	Paella mixta con arroz y mariscos. 500-550Kcal.	**SIN GLUTEN / SIN LACTOSA**
LIGHT	Tarta sin gluten pascualina, con huevo de campo y queso magro, con boniatos al horno y dip con salsa criolla.. 500 -550Kcal.	**SIN GLUTEN**
NATURAL	Tarta sin gluten pascualina, con huevo de campo y queso magro, con boniatos al horno y dip con salsa criolla. 550-600Kcal.	**SIN GLUTEN**

MENÚS DE "LA COCINA"

HACÉ TU PEDIDO A:
4224 4030
092 225 000

PROTEICO I $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 eleccion de queso danbo o parmesano artesanales.

Sumale proteína a elección por $98: (Bife de entrecot, hamburguesa vegana caseral o suprema de pollo).

500 - 550 kcal
Proteínas: 45 - 50 gr
VEGETARIANO | VEGANO

SOUFFLÈ 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 Cabra.

3. ELIGE 1 CEREAL U OTRO:

- Quinoa.
- Arroz integral mirokumal.
- 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