

Cortes & Brasas

BOUTIQUE DE CARNES

MENU MENSUAL - MES: SEPTIEMBRE 2022

OBJETIVO DEL MES _____

		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
SEMANA 1	DESAYUNO				huevo revuelto con jamón - fresas	gallo pinto con chorizo - sandia	omelette espinaca y queso - aguacate - tocineta	pancakes - arándanos - tocineta
	ALMUERZO				ensalada cesar con pollo	muslo asado con vegetales	sobras - batch cooking	BBQ
	CENA				tomates rellenos con boloñesa y tocineta	nuggets pollo - puré - ensalada		
SEMANA 2	DESAYUNO	tortillas de queso - huevo frito - papaya	tostadas francesas - huevo duro - sandia	croissant con queso, jamón, huevo - fresas	cake de pancake - salchicha - arandanos	gallo pinto - huevo frito - aguacate	avena - huevo duro - tocineta	donas de manzana - salchicha
	ALMUERZO	garbanzos	pinchos	bites de zucchini - filete de pollo	chop suey	totitas de brocoli - chuleta	sobras - batch cooking	chicharrones
	CENA	pollo asado	sopa minestrone	fajitas de res	pizza casera	chifrijo		
SEMANA 3	DESAYUNO	muffins - papaya	omelette con vegetales - tocineta - aguacate	pancakes - huevo revuelto - fresas	cupcakes de banano - salchicha	gallo pinto - huevo	empanadas frijol y queso - salchicha	cereal casero
	ALMUERZO	deditos de pescado	salmón al horno	chile con carne	lasaña	picadillo papa con carne	sobras - batch cooking	costilla cerdo (M.A.)
	CENA	pollo a la naranja	chuletas	sopita de pollo	tacos de pulled pork	pasta con atún		
SEMANA 4	DESAYUNO	avena horneada -	pan naan - huevo - tocino	repollo y huevo	pancakes en freidora	gallo pinto - chorizo	tortitas de plátano con queso - huevo	huevos rancheros
	ALMUERZO	chorizo con verdes	pastel de pollo y verduras	honey chicken	ensalada waldorf - chuleta	ensalada garbanzos - proteina	sobras - batch cooking	BBQ
	CENA	sopa de tomate	salmón thai	ensalada refrescante - proteína	mongolian beef	pollo a la mostaza		
SEMANA 5	DESAYUNO	waffles de plátano rellenos	owl de huevo en la freidora	sandwich pan de avena	huevos rancheros en freidora	gallo pinto - huevo - tocineta	tostadas francesas de eggloaf	mini pancakes de banano
	ALMUERZO	chuleta con puré - vegetales	pasta fetuccini con pollo	hamburguesas	pechugas rellenas	rollos de lasaña	sobras - batch cooking	cocido de repollo (M.A.)
	CENA	rollitos pollo	salmon a la toscana	wrap	ensalada de vainicas y proteina	sandwich de chorizo		