



servicios de
alimentación

MENÚ

Light - Vegetariano
& Bajos en calorías



Pontificia Universidad
JAVERIANA
Bogotá



| VIGILADA MINEDUCACIÓN |

LUNES

LIGHT

Pollo al curry

Pollo salteado al wok con salsa de soya servido con arroz integral.

\$9.600

VEGETARIANO

Berenjenas a la parrilla

Berenjenas a la parrilla servidas con zucchini verde y amarillo, hierbabuena, pimentón y huevo con salsa a base de soya y jengibre.

\$9.600

BAJO EN CALORÍAS

Menú # 1

- Crema champiñones.
- Carne a la plancha.
- Papa perejil.
- Hoja de lechuga, tomate.
- Habichuelas a la diablo.
- Agua botella 300 ml.

\$9.600



Menú light, vegetariano & bajos en calorías

MARTES

LIGHT

Filete de pescado a la parrilla

Filete de
pescado sellado
y servido con un
delicioso puré
de plátano,
acompañado de
ensalada fresca.

\$9.600

VEGETARIANO

Mix de setas y tofu

Mezcla de
champiñones y
queso tofu servido
con arroz integral.

\$9.600

BAJO EN CALORÍAS

Menú # 2

- Porción de patilla.
- Pierna pernil al horno.
- Zanahoria rayada.
- Yuca al cilantro.
- Torta de verduras.
- Agua botella 300 ml.

\$9.600



Menú light, vegetariano & bajos en calorías

MIÉRCOLES

LIGHT

Cerdo a la plancha

Julianas de cerdo a la parrilla, acompañadas de pasta Vermicelli de arroz y zanahoria con maní.

\$9.600

VEGETARIANO

Mix de vegetales salteados

Vegetales salteados al wok con salsa teriyaky.

\$9.600

BAJO EN CALORÍAS

Menú # 3

- Sopa jardinera.
- Trucha a la plancha.
- Plátano al horno.
- Zucchini verde - amarillo.
- Aguacate.
- Agua botella 300 ml.

\$9.600



Menú light, vegetariano & bajos en calorías

JUEVES

LIGHT

Carne al limón

Carne de res marinada con limón y pimienta salteada al wok, servido con ensalada de pepino cohombro y tomate, papa al perejil.

\$9.600

VEGETARIANO

Bowl vegetariano

Arroz integral, ahuyama, frijol rojo, aguacate, espinaca y ajonjolí servido con miel y aceite de oliva.

\$9.600

BAJO EN CALORÍAS

Menú # 4

- Mandarina.
- Carne en bistec.
- Arroz integral.
- Champiñones salteados.
- Arvejas al wok.
- Agua botella 300 ml.

\$9.600



Menú light, vegetariano & bajos en calorías

VIERNES

LIGHT

Pollo con ensalada de mango

Pechuga de pollo a la parilla marinada en salsa de soya y acompañada de ensalada de mango con hierbabuena.

\$9.600

VEGETARIANO

Ensalada crujiente

Vegetales, carambola, mango, aguacate, maní, cilantro y vinagreta de cítricos.

\$9.600

BAJO EN CALORÍAS

Menú # 5

- Crema de espinacas.
- Pechuga a la plancha.
- Criollitas al horno.
- Budín de ahuyama.
- Mix de verduras.
- Agua botella 300 ml.

\$9.600

