



Sunrise Corp

● **MENÚ DE ALMUERZOS** ●

FEBRERO 2019

An orange banner with a ribbon-like shape, featuring two white circles on either side of the text.

TIP DE COCINA



Para evitar los olores al cocer verduras como el coliflor, brócoli o la col, introduce en el agua una ramita de apio, notarás la diferencia.



ALIMENTOS HIDRATANTES

1
NARANJA

88%
AGUA

250 ml de zumo
112 kcal
26 g Carbohidrato
124 mg vitamina C

2
SANDÍA

92%
AGUA

1/4 taza (1 porción)
57 kcal
15 g Carbohidratos
Vitamina A y C

3
UVAS

81%
AGUA

Una taza (92 g)
62 kcal
16 g Carbohidratos
Fibra y vitamina C

4
LECHE

88%
AGUA

Taza de 250 ml
12 g Carbohidrato
8 g Proteína
Calcio y Vit B12 y D

5
MANZANA

86%
AGUA

Pequeña de 120 g
55 kcal
15 g Carbs
Alta en Fibra

6
ESPINACA

91%
AGUA

Taza de 30 g
7 kcal
Fuente de vitaminas
minerales y Fibra

7
KIWI

83%
AGUA

Pequeña de 100 g
61 kcal
15 g Carbs
Vitamina C + Fibra

8
YOGURT

85%
AGUA

Proteínas, calcio
Y vit B12 y D
Brinda probióticos

9
LECHUGA

95%
AGUA

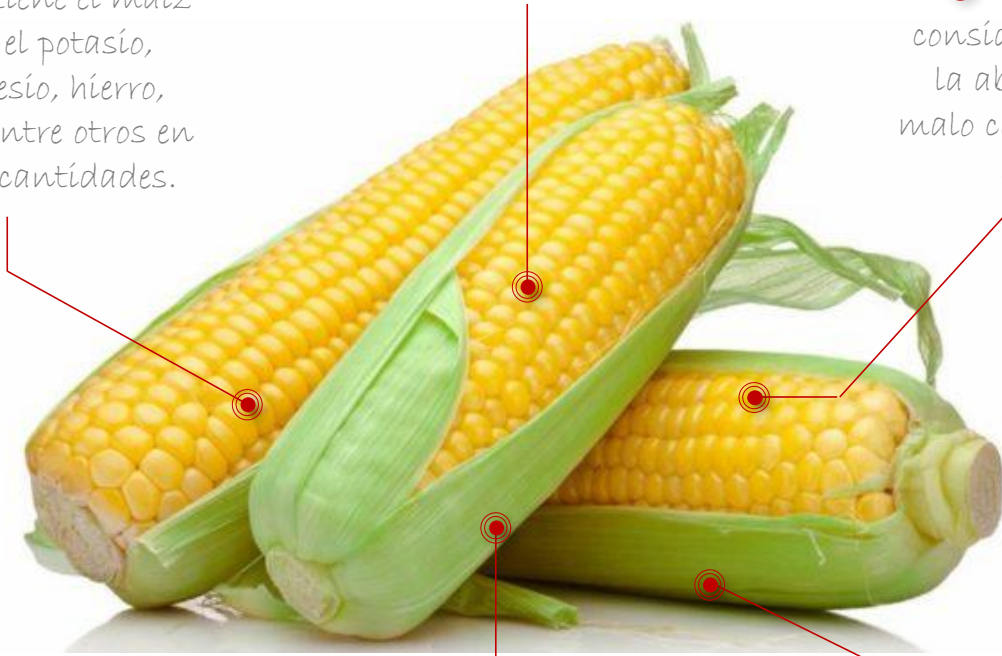
Una taza (72 g)
10 kcal
Potasio, ácido fólico
Luteína

Beneficios del maíz

Entre los minerales que contiene el maíz están el potasio, magnesio, hierro, fósforo entre otros en menos cantidades.

Es bueno contra el estrés y la depresión ya que ayudan a la hormona serotonina.

Reduce considerablemente la absorción del malo colesterol y del azúcar



El maíz aporta al cuerpo energía de una forma rápida

Contribuye al buen funcionamiento de nuestro sistema digestivo ayudando contra posibles inflamaciones o intolerancias a ciertos alimentos.





Sunrise Corp
EVENTOS & CATERING

MENÚ ALMUERZOS

FEBRERO 2020

También puede optar por una segunda opción de proteína a elección

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SOPA OPCIÓN 1 GUARNICIÓN 1 GUARNICIÓN 2	Sopa de arverjas con carne. (Kcal 61). Lomo napolitano (Kcal 142). Camote cocido (Kcal 41).	Locro de habas (Kcal 72). Pollo hawaiano. (Kcal 138). Arroz (Kcal 130).	Sopa de Garbanzo (Kcal 78). Albóndigas Italianas (Kcal 185). Arroz verde (Kcal 135). Plátano frito (Kcal 38).	Crema de Apio. (Kcal 58). Pollo a la naranja (Kcal 152). Arroz a la mostaza (Kcal 138).	Sopa de bola de verde. (Kcal 105). Corvina al jengibre (Kcal 156). Papas fritas (Kcal 91).
	Jugo de fruta natural Postres a elección Ensaladas frescas a elección	Jugo de fruta natural Postres a elección Ensaladas frescas a elección	Jugo de fruta natural Postres a elección Ensaladas frescas a elección	Jugo de fruta natural Postres a elección Ensaladas frescas a elección	Jugo de fruta natural Postres a elección Ensaladas frescas a elección

También puede optar por una segunda opción de proteína a elección

SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SOPA OPCIÓN 1 GUARNICIÓN 1 GUARNICIÓN 2	Crema de zapallo. (Kcal 85). Pollo BBQ. (Kcal 156). Papas al vapor. (Kcal 43). Maduro Frito.	Sopa de carne. (Kcal 82). Lomo al ajo limón y pimienta (Kcal 148). Vegetales al vapor. (Kcal 38).	Sopa de fideo y verduras. (Kcal 92). Pollo grillado (Kcal 132). Col Guisada. (Kcal 42).	Sopa de Patacón. (Kcal 85). Salteado de Cerdo (Kcal 186). Spaguetti. (Kcal 138).	Consomé de Castilla (Kcal 65). Llapingachos, chorizo, encurtido (Kcal 225).
	Jugo de fruta natural Postres a elección Ensaladas frescas a elección	Jugo de fruta natural Postres a elección Ensalada.	Jugo de fruta natural Postres a elección Ensalada.	Jugo de fruta natural Postres a elección Ensalada.	Jugo de fruta natural Postres a elección Ensalada.

También puede optar por una segunda opción de proteína a elección

SEMANA 3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SOPA OPCIÓN 1 GUARNICIÓN 1 GUARNICIÓN 2					

También puede optar por una segunda opción de proteína a elección

SEMANA 4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SOPA OPCIÓN 1 GUARNICIÓN 1 GUARNICIÓN 2			Sopa de Frejol con fideo. (Kcal 96). Fetuccini con Pollo (Kcal 235). Pan de Orégano. (Kcal 33). Jugo de fruta natural Postres a elección Ensalada.	Sancocho (Kcal 115). Enrollado de carne en salsa de mora (Kcal 165). Papas al perejil (Kcal 85). Jugo de fruta natural Postres a elección Ensalada.	Sopa de Pescado. (Kcal 85). Arroz con camarón (Kcal 254). Maduro Frito (Kcal 35). Jugo de fruta natural Postres a elección Ensalada.

NOTA: el jugo de fruta consiste en: Mora, Frutilla, Tomate de Arbol, Naranjilla, Maracuya, Naranja y Limón. Teniendo como promedio 65kcal en un vaso de 10 oz.

*El postre consiste en 30 gr de fruta las cuales son: papaya, sandia, manzana, granadilla, sandia entre otras frutas de temporada dando como promedio 30kcal por porción.



Sunrise Corp