



ME NÚ SEMANTAL

HACÉ TU PEDIDO AL:
4224 4030
WHATSAPP
092 225 000

vie.com.uy
viefrescogourmet
@viefresco

LUNES

ESTÁNDAR

Suprema de pollo a la napolitana con salsa casera de tomate, acompañada con puré cremoso de papa y dip con salsa César. 550-600 Kcal.

APTO DIABÉTICOS VEGANO SIN HUEVO KETO
SIN GLUTEN SIN LACTOSA VEGETARIANO

LIGHT

BAJO EN SODIO Y CALORÍAS

Zucchini rellenos de carne gratinados con queso magro, acompañados con puré de calabaza, cilantro y aceite de oliva. 450-500kcal.

APTO DIABÉTICOS VEGANO SIN HUEVO KETO
SIN GLUTEN SIN LACTOSA VEGETARIANO

VEGANO

VEGANO Y VEGETARIANO

Guisito de lentejas, papa, boniatos, calabaza, zanahoria, cebolla y choclo fresco. 500-550Kcal.

APTO DIABÉTICOS VEGANO SIN HUEVO KETO
SIN GLUTEN SIN LACTOSA VEGETARIANO

NATURAL

SIN SAL AGREGADA

Milanesas caseras de carne magra gratinadas con quesos, acompañadas de verduras de estación a la plancha con aceite de coco. 450- 500 Kcal.

APTO DIABÉTICOS VEGANO SIN HUEVO KETO
SIN GLUTEN SIN LACTOSA VEGETARIANO

VEGETARIANO

Lasagna casera de verduras asadas, espinaca, cebolla al oliva, queso magro y ricota, con salsa de tomates frescos, salsa blanca liviana y queso parmesano. 450-500Kcal.

APTO DIABÉTICOS VEGANO SIN HUEVO KETO
SIN GLUTEN SIN LACTOSA VEGETARIANO

MARTES

Quesadillas caseras de carne asada con queso danbo, huevo de campo, verduras de estación y salsa alioli, acompañados de boniatos al horno con romero. 650-700 Kcal.

APTO DIABÉTICOS VEGANO SIN HUEVO KETO
SIN GLUTEN SIN LACTOSA VEGETARIANO

BAJO EN SODIO Y CALORÍAS

Suprema de pollo asado, marinado al limón y hierbas, con arroz Integral japones, vegetales de estación y salsa de cilantro y palta. 450-500 Kcal.

APTO DIABÉTICOS VEGANO SIN HUEVO KETO
SIN GLUTEN SIN LACTOSA VEGETARIANO

VEGANO Y VEGETARIANO

Hamburguesas de garbanzo, calabaza y puerro, con boniatos al horno con pesto, tomates cherrys y dip de salsa alioli. 500-550Kcal.

APTO DIABÉTICOS VEGANO SIN HUEVO KETO
SIN GLUTEN SIN LACTOSA VEGETARIANO

SIN SAL AGREGADA

Suprema de pollo al horno con salsa de curry y almendras, acompañada con puré casero de zapallo. 450-500 Kcal.

APTO DIABÉTICOS VEGANO SIN HUEVO KETO
SIN GLUTEN SIN LACTOSA VEGETARIANO

Soufflé con huevos de campo, quesos magros, espinaca, calabaza y champiñones frescos a la plancha, acompañado de tomate rústico y verduras de huerta, con dip de salsa alioli 500-550 Kcal.

APTO DIABÉTICOS VEGANO SIN HUEVO KETO
SIN GLUTEN SIN LACTOSA VEGETARIANO

MIÉRCOLES

Milanesas caseras de pescado fresco al horno, acompañadas con puré de calabaza, con dip de salsa alioli con cilantro. 500-550 Kcal.

APTO DIABÉTICOS VEGANO SIN HUEVO KETO
SIN GLUTEN SIN LACTOSA VEGETARIANO

BAJO EN SODIO Y CALORÍAS

Tacos caseros sin gluten de carne asada, huevo de campo, verduras asadas, palta y alioli, acompañados con boniatos al horno con especias. 600-650Kcal.

APTO DIABÉTICOS VEGANO SIN HUEVO KETO
SIN GLUTEN SIN LACTOSA VEGETARIANO

VEGANO Y VEGETARIANO

Nuggets de tofu al curry empanados con cereales, acompañados con puré casero de papas y albahaca fresca. 600- 650Kcal.

APTO DIABÉTICOS VEGANO SIN HUEVO KETO
SIN GLUTEN SIN LACTOSA VEGETARIANO

SIN SAL AGREGADA

Tarta casera con salmón asado y verduras de estación, con ensalada tibia de garbanzo, calabaza y tomates cherrys, con dip de salsa criolla. 500-550 Kcal.

APTO DIABÉTICOS VEGANO SIN HUEVO KETO
SIN GLUTEN SIN LACTOSA VEGETARIANO

Buñuelos de espinaca, acelga, con almendras y queso danbo, acompañados de gajos de boniato con pesto genovés y dip con salsa César. 500-550 Kcal.

APTO DIABÉTICOS VEGANO SIN HUEVO KETO
SIN GLUTEN SIN LACTOSA VEGETARIANO

SEMANA DEL 31 AL 5 DE ABRIL

JUEVES

ESTÁNDAR

Lasagna casera de suprema de pollo, verduras de estación, ricota y espinaca, con salsa de tomates casera y queso parmesano. 450-500 Kcal.

APTO DIABÉTICOS VEGANO SIN HUEVO KETO
SIN GLUTEN SIN LACTOSA VEGETARIANO

LIGHT

BAJO EN SODIO Y CALORÍAS

Pescado fresco al horno con salsa de espinaca y almendras, acompañada con puré zapallo y coliflor. 400-450Kcal.

APTO DIABÉTICOS VEGANO SIN HUEVO KETO
SIN GLUTEN SIN LACTOSA VEGETARIANO

VEGANO

VEGANO Y VEGETARIANO

Chivito natural de milanesa de seitán, zucchini, tomate fresco, lechuga, rúcula, morrón y cebolla caramelizada y salsa alioli, con papas al airfryer con oliva y perejil fresco. 600-650Kcal.

APTO DIABÉTICOS VEGANO SIN HUEVO KETO
SIN GLUTEN SIN LACTOSA VEGETARIANO

NATURAL

SIN SAL AGREGADA

Milanesas caseras de suprema de carne a la napolitana, acompañadas con puré mixto de verduras asadas. 500- 550 Kcal.

APTO DIABÉTICOS VEGANO SIN HUEVO KETO
SIN GLUTEN SIN LACTOSA VEGETARIANO

VEGETARIANO

Tacos integrales caseros con lentejas, verduras a la plancha con aceite de coco, huevo de campo, cebolla caramelizada y alioli, acompañados con papas crocantes al horno. 600-650Kcal.

APTO DIABÉTICOS VEGANO SIN HUEVO KETO
SIN GLUTEN SIN LACTOSA VEGETARIANO

VIERNES

Milanesas caseras al horno de carne con jamón crudo y queso danbo, acompañadas de papas al airfryer con sal marina y dip con salsa criolla. 550-600kcal.

APTO DIABÉTICOS VEGANO SIN HUEVO KETO
SIN GLUTEN SIN LACTOSA VEGETARIANO

BAJO EN SODIO Y CALORÍAS

Milanesitas caseras al horno de suprema de pollo con queso magro y cherrys asados lentamente con oliva, acompañadas con puré de calabaza y perejil fresco. 500-550 Kcal.

APTO DIABÉTICOS VEGANO SIN HUEVO KETO
SIN GLUTEN SIN LACTOSA VEGETARIANO

VEGANO Y VEGETARIANO

Wok con Tofu marinado, verduras a la plancha y arroz integral japonés, con salsa teriyaki casera. 550-600Kcal.

APTO DIABÉTICOS VEGANO SIN HUEVO KETO
SIN GLUTEN SIN LACTOSA VEGETARIANO

SIN SAL AGREGADA

Canelones caseros sin gluten de pollo asado, espinaca, con zucchini, zanahoria, acelga y ricota, gratinado con salsa de blanca liviana, tomates en rodajas y queso magro. 450-500 Kcal.

APTO DIABÉTICOS VEGANO SIN HUEVO KETO
SIN GLUTEN SIN LACTOSA VEGETARIANO

Berenjenas, zucchini y calabaza a la italiana, gratinadas con salsa pomodoro rústica, queso cabra y parmesano. 500-550 Kcal.

APTO DIABÉTICOS VEGANO SIN HUEVO KETO
SIN GLUTEN SIN LACTOSA VEGETARIANO

SABADO

Paella mixta de arroz integral con azafrán, pollo y mariscos. 550-600kcal.

APTO DIABÉTICOS VEGANO SIN HUEVO KETO
SIN GLUTEN SIN LACTOSA VEGETARIANO

BAJO EN SODIO Y CALORÍAS

Hamburguesas caseras magras de peceto a la napolitana, acompañadas verduras de estación asadas al airfryer cilantro fresco y dip con alioli liviano. 500-550Kcal.

APTO DIABÉTICOS VEGANO SIN HUEVO KETO
SIN GLUTEN SIN LACTOSA VEGETARIANO

VEGANO Y VEGETARIANO

LA OPCIÓN VEGETARIANA DE HOY TAMBIÉN ES VEGANA.

APTO DIABÉTICOS VEGANO SIN HUEVO KETO
SIN GLUTEN SIN LACTOSA VEGETARIANO

SIN SAL AGREGADA

Tarta gallega mediterránea con atún, vegetales de estación y quesos, con ensalada fresca de verdes y tomates cherry confitados con oliva. Dip de salsa a elección. 400-450 Kcal.

APTO DIABÉTICOS VEGANO SIN HUEVO KETO
SIN GLUTEN SIN LACTOSA VEGETARIANO

Tofu asado con hierbas al limón, menta, cebolla y zanahoria asadas, acompañado de puré con verduras de zapallo y alioli. 400-450 Kcal.

APTO DIABÉTICOS VEGANO SIN HUEVO KETO
SIN GLUTEN SIN LACTOSA VEGETARIANO

SEMANA DEL 31 AL 5 DE ABRIL



ME NÚ SEMANTAL

HACÉ TU PEDIDO AL:
4224 4030
WHATSAPP
092 225 000

vie.com.uy
viefrescogourmet
@viefresco