

COCINA SALUDABLE del 5 AL 31 de Agosto 2019 clases de 2 ó 3 horas diarias

	LUNES 8:00 A 10:00AM	MARTES 8:00 A 10:00AM	MIERCOLES 8:00 A 10:00AM	JUEVES 8:00 A 10:00AM	SABADO 8:00 A 11:00PM
DIABETES	5 Ensalada Julianas Pescado Empapelado	6 Batido de Papaya Chilaquiles Verdes	7 Sopa de Zanahoria Tártara de Salmon	8 Postre: Tarta de Manzana Paletas Heladas	10 DIABETES *Pescado Empapelado *Chilaquiles Verdes *Tártara de Salmon *Tártara de Manza HIPERTENSION *Brochetas de Pollo y Piña *Gratin de Vegetales *Estofado de Cerdo *Galletas de Yogurt
HIPERTENSION	12 Sopa de Tomate Brochetas de Pollo y Piña	13 Gratin Vegetales Salmon con Tomates Rellenos	14 Montados de Berenjena Estofado de Cerdo	15 Postre: Gelatinas Naturales Galletas de Yogurt con Arándanos	17 HIPERTENSION *Brochetas de Pollo y Piña *Gratin de Vegetales *Estofado de Cerdo *Galletas de Yogurt
VEGGIE	19 Ceviche de Jícama Tinga de Zanahoria	20 Pannini capresse (facaccia) Ensalada de Quinoa	21 Hamburguesa Vegetariana Chips de Vegetales	22 Postre: Cheesecake de Yogurt Albóndigas de Manzana	24 VEGGIE *tinga de Zanahoria *ceviche de jicama *hamburguesa vegetariana *Chips de vegetales *cheesecake de yogurt
GLUTEN FREE	26 Pizza sin Gluten Babaganoush	27 Sopa de brócoli y Bluecheese Kebabs de Salmon	28 LIMPIEZA PROFUNDA	29 ENTREGA DE RECETARIO EXAMEN ESCRITO	31 GLUTEN FREE *Pizza sin Gluten *Sopa de Brocoli *Kebabs de Salmon *albóndigas de manzana