

menú
semanal
del 30/06



VIANDASUR

DESCUBRÍ QUÉ VAS A COMER ESTA SEMANA

**Cocinamos por vos, encima ahorras
Consultá por nuestras ofertas**

El equipo ViandaSur ya está listo
para recomendarte lo mejor
de nuestra cocina. 🍲❤️





¿Y SI ESTA SEMANA TE COCINAMOS NOSOTROS?

Seguí organizando tu semana con ViandaSur.
Menú nuevo, mismo cariño de siempre.
Escribinos hoy y asegurá tu próximo combo.



LANZAMOS NUESTRAS PASTAS



¡AHORA TENES SALSA PARA TUS PASTAS!

Salsa Fileto x 380grs \$4.000

Salsa boloñesa x 380grs \$5.000

Rinden para dos porciones

SORRENTINOS 14 uni.

.Masa de espinaca relleno de calabaza y muzzarella

.Jamon y Muzarella

\$ 11.000

ÑOQUIS de papa 1/2 kg

\$ 6.700

ÑOQUIS RELLENOS 1/2 kg

de papa rellenos con muzzarella

\$ 10.000



www.viandasur.com



MENÚ SEMANAL

   
menú del 30/06

1. Strogonoff de ternera con champiñón | arroz pilaf
2. Sorrentinos de jamón y muzzarella con salsa rosa
3. Quiche de pollo, puerro y queso
4. Pata muslo al verdeo | papas españolas
5. Cerdo a la cerveza negra | batatas asadas
6. Pollo a la portuguesa | calabazas al horno
-  7. Risotto de champiñón, hongos de pino y espinaca



“Todo lo bueno de comer en casa,
sin tener que cocinar.”

www.viandasur.com

MENÚ SIN HARINAS



menú del 30/06

S1. Cuadril a la Mostaza |soufflé de calabaza

S2. Paella de pollo con vegetales y azafrán

S3. Bondiola la plancha con jamón, morrón asado y arvejas | puré de batata

S4. Suprema al limón y verdeo | papas españolas

S5. Zapallitos gratinados rellenos de carne, vegetales y arroz yamani



“Comé bien, viví mejor.
Nosotros cocinamos por vos.”

www.viandasur.com

MENÚ VEGETARIANO


menú del 30/06

**A. Milanesa de berenjena a la pizza |
puré cremoso de papa**

**B. Lasaña de hortalizas, parmesano y
boloñesa vegetariana**

**C. Quesadillas de choclo y cebolla
caramelizada | papas rústicas**

**D. Tortilla de acelga, morrón y cebolla |
arroz al limón**

**E. Medallones de lentejas, arroz y
espinaca gratinados | puré de cabutia**

**F. Wok de vegetales, huevos y
spaghetti estilo oriental**

**G. Curry de garbanzos y hortalizas
|trigo burgol con pasas**



“Ahorrás tiempo sin resignar
sabor ni calidad.”

www.viandasur.com

| ESPECIALES | DE LA SEMANA



menú del 30/06

PIZZAS INTEGRALES / KETO:
NAPOLITANA
\$6000.-

EMPANADAS:
POLLO AL VERDEO / VERDURAS
\$1700.- C/U



“Viandas listas para vos,
hechas con manos de chef.”

www.viandasur.com



CARTILLA DE VALORES SEMANAL Y VEGETARIANO

14 VIANDAS X	C/U \$ 9.297	\$ 130.158
--------------	--------------	------------

10 VIANDAS X	C/U \$ 9.859	\$ 98.590
--------------	--------------	-----------

7 VIANDAS X	C/U \$ 10.300	\$ 72.100
-------------	---------------	-----------

5 VIANDAS X	C/U \$ 10.516	\$ 52.580
-------------	---------------	-----------

VIANDA INDIVIDUAL	\$ 11.420
-------------------	-----------

VIANDA GRANDE MENÚ	\$ 13.180
--------------------	-----------

VIANDA PERSONALIZADA	\$ 15.190
----------------------	-----------

VIANDA GRANDE PERSONALIZADA	\$ 18.516
-----------------------------	-----------

Llevando **21 Viandas** obtiene **10% off**



www.viandasur.com



CARTILLA DE VALORES

MENÚ SIN HARINAS

14 VIANDAS X	C/U \$11.303	\$ 158.242
10 VIANDAS X	C/U \$11.837	\$ 118.370
7 VIANDAS X	C/U \$12.263	\$ 85.841
5 VIANDAS X	C/U \$12.524	\$ 62.620
VIANDA INDIVIDUAL		\$ 13.350
VIANDA GRANDE MENÚ		\$ 16.113

Llevando 21 Viandas obtiene 10% off



www.viandasur.com

HAMBURGUESAS DE ARVEJAS

6 UNI \$ 7000

HAMBURGUESAS DE GARBANZOS

6 UNI \$ 7000

HAMBURGUESAS DE LENTEJAS Y YAMANI

6 UNI \$ 7000

MEDALLÓN DE CALABAZA Y YAMANI

6 UNI \$ 7000

MEDALLÓN DE ZUCCHINI, ESPINACA Y YAMANI

6 UNI \$ 7000

ALBÓNDIGAS DE SOJA TEXTURIZADA

6 UNI \$4500

BOCADITOS DE QUINOA Y ESPINACA

6 UNI \$4500

MILANESAS DE SOJA RELLENAS:

CALABAZA / CAPRESE / NAPOLITANA / JYQ

4 UNI \$ 7000



“Ahorrás tiempo sin resignar
sabor ni calidad.”

VEGANO II

PRODUCTOS CONGELADOS



MEDALLONES DE GARBANZOS

RELLENOS DE CAPRESE

4 UNI \$ 7000

MEDALLONES DE GARBANZOS

RELLENOS DE JAMÓN Y QUESO

4 UNI \$ 7000



“Todo lo bueno de comer en casa,
sin tener que cocinar.”

www.viandasur.com

MILANESAS

POR KILO

PRODUCTOS CONGELADOS



LLEVA **2 KG** DE TU MILA PREFERIDA
Y OBTENÉ **20% OFF** EN EL SEGUNDO KILO

NUESTRAS MILANESAS

MILANESA DE MERLUZA CON SEMILLAS

\$11.300

MILANESA DE LOMO PAN RALLADO

\$19.300

MILANESA BIFE DE CHORIZO PAN RALLADO

\$19.300

MILANESA DE MERLUZA

\$ 11.300

MILANESA DE PECETO PAN RALLADO

\$ 18.000

MILANESA DE PECETO AVENA

\$ 18.900

MILANESA DE NALGA PAN RALLADO

\$ 17.000

MILANESA DE CERDO

\$ 12.500

MILANESA DE POLLO PAN RALLADO

\$ 12.500

MILANESA DE POLLO AVENA

\$ 13.500

MILANESAS DE POLLO RELLENAS JAMÓN Y QUESO

\$ 14.000

MILANESAS DE POLLO RELLENAS CHEDDAR

\$ 14.000

MILANESAS DE POLLO RELLENAS ESPINACA Y QUESO

\$ 14.000



“Comé bien, viví mejor.
Nosotros cocinamos por vos.”

www.viandasur.com

CONGELADOS

PRODUCTOS CONGELADOS



HAMBURGUESAS CARNE

10 UNI \$11.200

HAMBURGUESAS POLLO

10 UNI \$11.200

HAMBURGUESAS COMBINADAS

10 UNI \$11.200

ALBÓNDIGAS DE POLLO Y QUESO

8 UNI \$9.100

ALBÓNDIGAS DE CARNE Y QUESO

8 UNI \$9.100

BASTÓN DE MUZZA PAN RALLADO

6 UNI \$10.250

BASTÓN DE MUZZA AVENA

6 UNI \$10.250

BOCADITOS DE CALABAZA

12 UNI \$ 6.500

BOCADITOS DE ESPINACA

12 UNI \$ 6.500

PATITAS DE POLLO

12 UNI \$ 6.500

NUGGETS DE POLLO

12 UNI \$ 6.500

MEDALLÓN MERLUZA

6 UNI \$ 6.500

MEDALLÓN DE POLLO

6 UNI \$ 6.500

MEDALLÓN DE POLLO JYQ

6 UNI \$ 6.500

MILANESAS DE BERENJENA CON JYQ

6 UNI \$ 7.500

MILANESA DE BERENJENA

6 UNI \$ 7.000



COMIDAS FRESCAS

Tartas harina común/int.

\$9000

- Jamon y queso
- Pollo, acelga y queso
- Acelga, calabaza y queso
- Caprese
- Humita

Calzones por unidad (harina integral y común):\$11000

- Pollo, verdura y queso
- Carne, verdura y queso
- Jamón, cebolla y queso
- Caprese

Tortillas por unidad:

\$9000

- Vasca
- Acelga, cebolla, morrón y queso
- Papa, cebolla y queso
- Papa, jamón y queso

Fajitas integrales x 12 unidades

\$4000

Prepizzas integrales x3

\$4000

Fajitas rellenas

\$7500



DULCES SALUDABLES

TORTILLA DE AVENA
con frutos secos

\$4000 .-

TORTILLA PROTEICA
de cacao / cafe

\$4000 .-



www.viandasur.com