



# MINUTA SEMANAL

MES FEBRERO					
	Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28
<b>ENTRADA</b>	Lechuga morada, tomate, pepino	Repollo, zanahoria, betarraga y aceituna	Ensalada rusa	Lechuga, brócoli, primavera	Lechuga escarola, tomate, choclo
<b>PLATO DE FONDO</b>	Tallarines con salsa boloñesa	Pollo a la mostaza con arroz Baltimore	Porotos con riendas	Pollo arvejado con puré	Lasaña
<b>OPCIÓN 2</b>	Tacos de pollo con verduras	Carne mongoliana con spaghetti	Pollo mechado con papas al horno	Charquicán	Croquetas de atún con quinoa
<b>HIPOCALÓRICO</b>	Pollo y ensalada del día	Zapallo italiano relleno + tomate cherry	Pollo mechado con verduras salteadas	Omelette de jamón con ensalada del día	Wrap de atún
<b>VEGETARIANO</b>	Tallarines con salsa boloñesa de soya	Zapallo italiano relleno y arroz Baltimore	Porotos con riendas	Hamburguesa de legumbres atomatadas con puré	Lasaña con proteína de soya
<b>POSTRE</b>	Tres leches	Jalea de guinda con crema	Sémola con leche y salsa de caramelo	Arroz con leche	Jalea piña
<b>POSTRE OPCIÓN 2</b>	Naranja	Sandía	Uvas blancas	Plátano	Tutti frutti

MES MARZO					
	Lunes 03	Martes 04	Miércoles 05	Jueves 06	Viernes 07
<b>ENTRADA</b>	Apio, palta, palmito	Espinaca, rúcula, tomate	Lechuga, arvejas, betarraga	Repollo morado, zanahoria, tomate	Lechuga morada, zapallo italiano, zanahoria
<b>PLATO DE FONDO</b>	Albóndigas de pavo atomatadas con quifaros	Lentejas guisadas	Pastel de papas	Fetuccini con salsa Alfredo	Pollo al horno con verduras salteadas
<b>OPCIÓN 2</b>	Bistec con puré verde (espinaca)	Pescado frito con arroz blanco	Cerdo al jugo con arroz	Fetuccini con salsa boloñesa	Bistec con puré
<b>HIPOCALÓRICO</b>	Pavo al horno con ensalada toscana	Jamón queso en cubos con palta, tomate, espirales y lechuga	Ensalada griega	Wrap de carne molida	Pollo al horno con verduras salteadas
<b>VEGETARIANO</b>	Curry de garbanzos con quifaros	Lentejas guisadas	Pastel de papas con pino de soya	Hamburguesa de lentejas con fetuccini	Wrap de verduras salteadas
<b>POSTRE</b>	Bavaroise de frutillas	Flan de vainilla	Leche asada	Natilla de chocolate	Flan de caramelo
<b>POSTRE OPCIÓN 2</b>	Pepino fruta	Manzana roja	Melón	Durazno	Naranja





# MINUTA SEMANAL

MES MARZO					
	Lunes 10	Martes 11	Miércoles 12	Jueves 13	Viernes 14
<b>ENTRADA</b>	Lechuga escarola, choclo, aceituna	Tomate relleno	Lechuga, poroto verde, primavera	Lechuga morada, palmitos	Apio, pepino, zanahoria cocida
<b>PLATO DE FONDO</b>	Filetillos de pollo al limón con espirales a la mantequilla	Pescado al cancato con puré verde	Garbanzos guisados	Carne mechada con papas rusticas al horno	Chapsui de pollo con arroz chaufán
<b>OPCIÓN 2</b>	Arvejas guisadas	Asado alemán con arroz	Pollo al horno con espagueti	Budín de verduras	Pavo al curry con arroz chaufán
<b>HIPOCALÓRICO</b>	Tomate relleno con atún en cama de repollo	Pescado al cancato con brócoli, zanahoria y tomate	Quesillo, mix lechuga, choclo, champiñón, tomates, palmitos y aceitunas	Carne mechada con mix de hojas verdes, tomate cherry, coliflor	Chapsui de pollo
<b>VEGETARIANO</b>	Arvejas guisadas	Tomaticán con proteína de soya	Garbanzos guisados	budín de verduras	Bowl de ensalada (choclo, zanahoria, tomate, lechuga) y porotos negros
<b>POSTRE</b>	Flan vainilla	Jalea manzana	Natilla de coco	Piña al jugo	Natilla pie de limón
<b>POSTRE OPCIÓN 2</b>	Fruta del día	Fruta del día	Fruta del día	Fruta del día	Fruta del día

MES MARZO					
	Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21
<b>ENTRADA</b>	Lechuga, zanahoria, betarraga	Lechuga escarola, tomate, coliflor	Espinaca, primavera, pepino	Lechuga, zanahorias, porotos verdes	Repollo, betarraga, palmito
<b>PLATO DE FONDO</b>	Charquicán con huevo	Croquetas de atún con papas mayo	Espirales con salsa Alfredo	Pollo miel con puré	Albóndigas de carne atomatadas con arroz
<b>OPCIÓN 2</b>	Hamburguesa carne con puré rústico	Lasaña de pollo y salsa blanca	Carne con cebolla caramelizada y espirales al cilantro	Cerdo a la mostaza con arroz	Pavo a la mostaza con corbatitas al orégano
<b>HIPOCALÓRICO</b>	Rollito de jamón-queso en cama de lechuga, repollo, zanahoria y betarraga	Croquetas de jurel al horno con verduras salteadas	Bowl de carne con ensalada	Huevo duro con ensalada del día	Pavo a la mostaza con ensalada mediterránea
<b>VEGETARIANO</b>	Charquicán con proteína de soya	Champiñón relleno de queso crema y papas mayo	Salsa de espinaca y champiñón con espirales al cilantro	Porotos negros con ensalada del día	Salsa boloñesa con proteína de soya con corbatitas al orégano
<b>POSTRE</b>	Flan de chocolate	Mousse de manjar	Jalea de piña	Leche nevada con merengue	Natilla frutos rojos
<b>POSTRE OPCIÓN 2</b>	Fruta del día	Fruta del día	Fruta del día	Fruta del día	Fruta del día





# MINUTA SEMANAL

MES MARZO					
	Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28
<b>ENTRADA</b>	Espinaca, tomate, pepino	Huevo duro, lechuga, aceituna, zanahoria	Lechuga, betarraga, coliflor	Acelga cocida, choclo, pepino	Espinaca, zanahoria, tomate
<b>PLATO DE FONDO</b>	Hamburguesa carne con puré	Lentejas guisadas con huevo lluvia	Pescado frito con arroz al curry	Pulpa cerdo con quífaros al pomodoro	Filete de pollo apanado con papas fritas al horno
<b>OPCIÓN 2</b>	Pollo a la plancha con espirales a la mantequilla	Pavo a la mostaza con puré mixto	Vacuno saltado con arroz al curry	Lasaña	Pastel de papas
<b>HIPOCALÓRICO</b>	Bowl de pollo y ensalada	Ensalada Nicoise	Vacuno saltado con ensalada del día	Pulpa cerdo y fideos integrales al cilantro	Ensalada cesar
<b>VEGETARIANO</b>	Bowl de garbanzos, mix de ensaladas	Lentejas guisadas	Hamburguesa de legumbres con arroz al curry	Lasaña con proteína de soya	Salsa boloñesa de carne vegetal con puré
<b>POSTRE</b>	Jalea naranja	Leche con maicena y salsa de frambuesa	Sémola con leche y salsa de caramelo	Jalea de piña	Flan vainilla
<b>POSTRE OPCIÓN 2</b>	Fruta del día	Fruta del día	Fruta del día	Fruta del día	Fruta del día

