

MINUTA JULIO 2024

CASINO TISLS

Días	Lunes 1	Martes 2	Miércoles 3	Jueves 4	Viernes 5
Entrada	Variedades de ensaladas	Variedades de ensaladas	Variedades de ensaladas	Variedades de ensaladas	Variedades de ensaladas
Plato de fondo 1	Fideos con salsa boloñesa	Pollo al horno con arroz	Fideos con salsa Alfredo	Pescado apanado con puré	Completo italiano
Plato de fondo 2	Charquicán	Porotos con riendas	Budín de zapallo italiano con fideos	Pollo apanado con puré	Cerdo salteado con arroz
Postre	Mousse o fruta	Flan o fruta	Jalea con yogurt o fruta	Arroz con leche o fruta	Frutillas con crema o fruta
Hipocalórico	Pollo a la plancha con ensalada	Pollo al horno con ensalada	Budín de zapallo italiano con ensalada	Pescado apanado con ensalada	Cesar pollo
Vegetariano	Tortilla de verduras con fideos	Porotos con riendas	Omellette napolitano con fideos	Ensalada mediterránea	Completo vegetariano
Días	Lunes 8	Martes 9	Miércoles 10	Jueves 11	Viernes 12
Entrada	Variedades de ensaladas	Variedades de ensaladas	Variedades de ensaladas	Variedades de ensaladas	Variedades de ensaladas
Plato de fondo 1	Carne mongoliana con arroz	Pavo arvejado con fideos	Croquetas de pescado con arroz	Carne mechada con puré	Quesadilla de pollo
Plato de fondo 2	Lentejas guisadas	Budín de acelga con fideos en salsa	Arroz salteado con camarones	Porotos con riendas	Pollo a la plancha con fideos en salsa
Postre	Sémola con leche o fruta	Duraznos con crema o fruta	Donuts o fruta	Cupcake o fruta	Helado o fruta
Hipocalórico	Carne mongoliana con ensalada	Budín de acelga con ensalada	Croquetas de pescado con ensalada	Estofado de carne con ensalada	Pollo a la plancha con ensalada
Vegetariano	Lentejas guisadas	Budín de acelga con fideos	Ensalada griega	Porotos con riendas	Quesadilla vegetariana
Días	Lunes 15	Martes 16	Miércoles 17	Jueves 18	Viernes 19
Entrada	Feriado	Feriado	Variedades de ensaladas	Variedades de ensaladas	Variedades de ensaladas
Plato de fondo 1			Fideos con pollo a la crema	Carne mechada con papas fritas	Pizza napolitana
Plato de fondo 2			Lentejas guisadas	Tortilla de champiñón con arroz	Pollo asado con fideos en salsa
Postre			Bavarois o fruta	Tres leches o fruta	Queque con manjar o fruta
Hipocalórico			Pollo a la plancha con ensalada	Carne mechada con ensalada	Pollo asado con ensalada
Vegetariano			Lentejas guisadas	Tortilla de champiñón con arroz	Pizza vegetariana
Días	Lunes 22	Martes 23	Miércoles 24	Jueves 25	Viernes 26
Entrada	Variedades de ensaladas	Variedades de ensaladas	Variedades de ensaladas	Variedades de ensaladas	Variedades de ensaladas
Plato de fondo 1	Fideos con salsa boloñesa	Fajita de pollo	Carne mechada con puré	Pescado apanado con fideos en salsa	Hamburguesa italiana
Plato de fondo 2	Lentejas guisadas	Chapsui de pollo con arroz	Porotos con riendas	Tortilla de acelga con arroz	Cazuela de ave
Postre	Duraznos con crema o fruta	Roscas o fruta	Cocadas o fruta	Brazo de reina o fruta	Mousse o fruta
Hipocalórico	Pollo a la plancha con ensalada	Chapsui de pollo con ensalada	Carne mechada con ensalada	Pescado apanado con ensalada	Cesar pollo
Vegetariano	Lentejas guisadas	Fajita vegetariana	Porotos con riendas	Tortilla de acelga con arroz	Sándwich vegetariano
Días	Lunes 29	Martes 30	Miércoles 31	Jueves 1	Viernes 2
Entrada	Variedades de ensaladas	Variedades de ensaladas	Variedades de ensaladas	Variedades de ensaladas	Variedades de ensaladas
Plato de fondo 1	Fideos con pollo a la crema	Strogonoff de vacuno con arroz	Croquetas de pescado con papas doradas	Tallarines salteados con pollo	Chuleta al horno con puré
Plato de fondo 2	Lentejas guisadas	Carne mongoliana con arroz chaufa	Porotos con riendas	Fideos con salsa Alfredo	Churrasco italiano
Postre	Flan o fruta	Pie de limón o fruta	Leche asada o frita	Mousse o fruta	Cocadas o fruta
Hipocalórico	Cesar pollo	Carne mongoliana con ensalada	Croquetas de pescado con ensalada	Pollo a la plancha con ensalada	Chuleta con ensalada
Vegetariano	Lentejas guisadas	Tortilla de verduras con arroz	Porotos con riendas	Ensalada mediterránea	Omellette de napolitano con ensalada

NUTRICIONISTA PAULINA RIVAS
PIZARRO