

# Minuta Octubre 2024

## Nutricionista Paulina Rivas Pizarro



Días	Lunes 30	Martes 01	Miércoles 02	Jueves 03	Viernes 04
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 puré	Pescado frito con arroz	Fideos con salsa alfredo	Completo italiano
Plato de fondo 2	Omelette de champiñón con fideos	Lentejas guisadas	Tomaticán con arroz	Porotos con riendas	Cazuela de pollo
Postre	Mousse o fruta	Tres leches o fruta	Jalea o fruta	Muffin o fruta	Bavarois o fruta
Hipocalórico	César pollo	Pollo al horno con ensalada	Tomaticán con ensalada	César atún	Pollo con ensalada
Vegetariano	Omelette de champiñón con fideos	Lentejas guisadas	Tortilla de verduras con arroz	Porotos con riendas	As vegetariano
Días	Lunes 07	Martes 08	Miércoles 09	Jueves 10	Viernes 11
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	Carne mechada con puré	Croquetas de pescado con arroz	Fideos con salsa boloñesa	Fajitas de pollo
Plato de fondo 2	Lentejas guisadas	Budín de acelga con puré	Porotos con riendas	Cazuela de vacuno	Cerdo al horno con arroz
Postre	Bavarois o fruta	Jalea con yogurt o fruta	Arroz con leche o fruta	Queque con manjar o fruta	Helado o fruta
Hipocalórico	Ensalada atun	Carne mechada con ensalada	Croquetas de pescado con ensalada	Carne con ensalada	Cerdo con ensalada
sVegetariano	Lentejas guisadas	Budin de acelga con puré	Porotos con riendas	Omellette de verduras con arroz	Tortilla de verduras con arroz
Días	Lunes 14	Martes 15	Miércoles 16	Jueves 17	Viernes 18
Entrada	Variedades de ensaladas	Variedades de ensaladas	Variedades de ensaladas	Variedades de ensaladas	No hay clases Dia del profesor
Plato de fondo 1	Carne mechada con fideos en salsa de tomates	Pollo mongoliano con arroz	Pescado napolitano con puré	Pizza napolitana	
Plato de fondo 2	Tortilla de verduras con fideos	Quesadilla de pollo - queso	Porotos con riendas	Cazuela de vacuno	
Postre	Sémola con leche o fruta	Bavarois o fruta	Flan o fruta	Mousse o fruta	
Hipocalórico	Carne mechada con ensalada	Pollo mongoliano con ensaladas	Pescado con ensaladas	Carne con ensalada	
Vegetariano	Tortilla de verduras con fideos	Quesadilla vegetariana	Porotos con riendas	Pizza vegetariana	
Días	Lunes 21	Martes 22	Miércoles 23	Jueves 24	Viernes 25
Entrada	Variedades de ensaladas	Variedades de ensaladas	Variedades de ensaladas	Variedades de ensaladas	Variedades de ensaladas
Plato de fondo 1	Pollo apanado con arroz	Fideos con salsa boloñesa	Pescado frito con arroz	Fideos con pollo a la crema	Salchipapas
Plato de fondo 2	Lentejas guisadas	Budín de zapallo italiano con fideos	Porotos con riendas	Pollo al horno con fideos en salsa de tomates	Carne mechada con puré
Postre	Duraznos con crema o fruta	Leche asada o fruta	Jalea o fruta	Tres leches o fruta	Bavarois o fruta
Hipocalórico	Pollo apanado con ensaladas	Ensalada cesar	Pescado a la plancha con ensaladas	Pollo al horno con ensaladas	Carne con ensalada
Vegetariano	Lentejas guisadas	Budin de zapallo italiano con fideos	Porotos con riendas	Tortilla de verduras con fideos	Omellette napolitano con ensalada
Días	Lunes 28	Martes 29	Miércoles 30	Jueves 31	Viernes 01
Entrada	Variedades de ensaladas	Variedades de ensaladas	Variedades de ensaladas	Feriado	Feriado
Plato de fondo 1	Fideos con salsa boloñesa	Pollo apanado con papas fritas	Hamburguesa italiana		
Plato de fondo 2	Lentejas guisadas	Fajita de pollo	Tortilla de champiñón con fideos		
Postre	Arroz con leche o fruta	Cupcake o fruta	Helado o fruta		
Hipocalórico	Pollo con ensalada	Fajita de pollo	Hamburguesa con ensalada		
Vegetariano	Lentejas guisadas	Tortilla de verduras con ensalada	Tortilla de champiñón con fideos		