

Minuta Noviembre 2024

Nutricionista Paulina Rivas Pizarro



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 al horno 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 al plato con ensalada		
Vegetariano	Lentejas guisadas	Tortilla de verduras con ensalada	Tortilla de champiñón con fideos		
Días	Lunes 04	Martes 05	Miércoles 06	Jueves 07	Viernes 08
Entrada	Variedades de ensaladas	Variedades de ensaladas	Variedades de ensaladas	Variedades de ensaladas	Variedades de ensaladas
Plato de fondo 1	Pollo apanado con fideos en salsa de tomates	Carne mechada con puré	Pescado al horno con arroz	Pollo arvejado con papas doradas	Completo italiano
Plato de fondo 2	Budín de acelga con fideos	Porotos con riendas	Fideos con salsa alfredo	Lentejas guisadas	Cerdo al horno con arroz
Postre	Sémola con leche o fruta	Jalea con yogurt o fruta	Mousse o fruta	Muffin o fruta	Bavarois o fruta
Hipocalórico	Pollo apanado con ensalada	Carne mechada con ensalada	Pescado a la plancha con ensalada	Pollo arvejado con ensalada	Cerdo al horno con ensalada
Vegetariano	Budín de acelga con fideos	Porotos con riendas	Tortilla de verduras con fideos	Lentejas guisadas	Omelette napolitano con arroz
Días	Lunes 11	Martes 12	Miércoles 13	Jueves 14	Viernes 15
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 jugo con puré	Carne mongoliana con arroz	Croquetas de pescado con fideos en salsa de tomates	Pizza napolitana
Plato de fondo 2	Lentejas guisadas	Quesadilla de pollo - queso	Porotos con riendas	Charquican con huevo	Cazuela de pollo
Postre	Duraznos con crema o fruta	Leche asada o fruta	Flan o fruta	Brazo de reina o fruta	Helado o fruta
Hipocalórico	Ensalada cesar	Pollo al jugo con ensalada	Carne mongoliana con ensaladas	Croquetas de pescado con ensaladas	Cazuela de pollo
Vegetariano	Lentejas guisadas	Tortilla de verduras con puré	Porotos con riendas	Charquican con huevo	Pizza vegetariana
Días	Lunes 18	Martes 19	Miércoles 20	Jueves 21	Viernes 22
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 arroz árabe	Tallarines salteados con pollo	Pescado al horno con arroz	Salchipapas
Plato de fondo 2	Tortilla de champiñón con fideos	Lentejas guisadas	Pollo apanado puré	Porotos con riendas	Cazuela de vacuno
Postre	Bavarois o fruta	Arroz con leche o fruta	Jalea o fruta	Queque con manjar o fruta	Mousse o fruta
Hipocalórico	Ensalada cesar	Carne mechada con ensalada	Pollo apanado con ensalada	Pescado a la plancha con ensalada	Cazuela de vacuno
sVegetariano	Tortilla de champiñón con fideos	Lentejas guisadas	Tortilla de verduras con fideos	Porotos con riendas	Omelette con ensalada
Días	Lunes 25	Martes 26	Miércoles 27	Jueves 28	Viernes 29
Entrada	Variedades de ensaladas	Variedades de ensaladas	Variedades de ensaladas	Variedades de ensaladas	Variedades de ensaladas
Plato de fondo 1	Estofado de carne con arroz	Pollo al horno con puré	Croquetas de pescado con arroz	Pollo apanado con fideos en salsa de tomates	Hamburguesa italiana
Plato de fondo 2	Lentejas guisadas	Porotos con riendas	Budín de zapallo Italiano con arroz	Tallarines salteados con camarón	Cazuela de vacuno
Postre	Semola con leche o fruta	Flan o fruta	Mousse fruta	Tres leches o fruta	Helado o fruta
Hipocalórico	Cesar pollo	Pollo al horno con ensalada	Croquetas de pescado con ensalada	Pollo apanado con ensalada	Cazuela de vacuno
sVegetariano	Lentejas guisadas	Porotos con riendas	Budín de zapallo Italiano con arroz	Omelette con fideos	Cesar atún