



**MINUTA DICIEMBRE 2024**  
**NUTRICIONISTA PAULINA RIVAS PIZARRO**

Opciones/Día	Lunes 2	Martes 3	Miércoles 4	Jueves 5	Viernes 6
<b>Entrada</b>	Variedades de ensaladas	Variedades de ensaladas	Variedades de ensaladas	Variedades de ensaladas	
<b>Fondo 1</b>	Fideos con salsa boloñesa	Pollo al jugo con puré	Carne mechada con arroz árabe	Pollo asado con papas fritas	
<b>Fondo 2</b>	Lentejas guisadas	Quesadilla con pollo - queso	Tortilla de champiñones con arroz	Cazuela de ave	
<b>Postre</b>	Duraznos con crema o fruta	Leche asada o fruta	Jalea con yogurt o fruta	Mousse o fruta	
<b>Hipocalórico</b>	Cesar pollo	Pollo al jugo con ensalada	Carne mechada con ensalada	Pollo asado con ensalada	
<b>Vegetariano</b>	Lentejas guisadas	Quesadilla con tomate - lechuga	Tortilla de champiñones con arroz	Omelette con ensalada	
Opciones/Día	Lunes 9	Martes 10	Miércoles 11	Jueves 12	Viernes 13
<b>Entrada</b>	Variedades de ensaladas	Variedades de ensaladas	Variedades de ensaladas	Variedades de ensaladas	Variedades de ensaladas
<b>Fondo 1</b>	Fideos con salsa alfredo	Carne mechada con arroz	Croquetas de pescado fideos en salsa de tomates	Completo italiano	Pollo al jugo con arroz
<b>Fondo 2</b>	Pollo apanado con fideos	Budín de acelga con arroz	Porotos con riendas	Cazuela de vacuno	
<b>Postre</b>	Sémola con leche o fruta	Arroz con leche o fruta	Mousse o fruta	Flan o fruta	Helado o fruta
<b>Hipocalórico</b>	Pollo apanado con ensalada	Estofado de carne con ensalada	Pescado al horno con ensalada	Cesar pollo	Pollo al jugo con ensalada
<b>Vegetariano</b>	Omelette con fideos	Budín de acelga con arroz	Lentejas guisadas	Omelette con ensalada	Tortilla de verduras con arroz
	<b>Lunes 16</b>	<b>Martes 17</b>	<b>Miércoles 18</b>	<b>Jueves 19</b>	<b>Viernes 20</b>
<b>VACACIONES</b>					
	<b>Lunes 23</b>	<b>Martes 24</b>	<b>Miércoles 25</b>	<b>Jueves 26</b>	<b>Viernes 27</b>
<b>VACACIONES</b>					
	<b>Lunes 30</b>	<b>Martes 31</b>	<b>Miércoles 1</b>	<b>Jueves 2</b>	<b>Viernes 3</b>
<b>VACACIONES</b>					