




MENÚ	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES 1		JUEVES 2		VIERNES 3	
ENSALADA SOPAS 							Ensalada de betarragas porotitos verdes y zanahoria ralladas		Ensalada de lechuga y apio palta	
PLATO DE FONDO 							Pollo al jugo con arroz primavera		Pescado al horno con puré	
POSTRES 							Flan casero vainilla/chocolate		Tuti fruti con merengue tostado	
APORTE NUTRICIONAL	CALORÍAS	PROTEÍNAS	CALORÍAS	PROTEÍNAS	CALORÍAS	PROTEÍNAS	CALORÍAS	PROTEÍNAS	CALORÍAS	PROTEÍNAS
							650	33	670	31

MENÚ	LUNES 6		MARTES 7		MIÉRCOLES 8		JUEVES 9		VIERNES 10	
ENSALADA SOPAS 	Ensalada de repollo morado pepinos y palmitos		Ensalada de lechugas brócoli y tomates		Ensalada de apio palta espinacas		Ensalada de pepinos y tomates lechuga		Ensalada de betarragas zanahoria rallada y apio	
PLATO DE FONDO 	Corbatitas con salsa Alfredo/opción pesto		Filetitos de pollo con puré/opción papas al horno		Trilogía de legumbres		Carne mongoliana con arroz chaufa/opción arroz árabe		Cazuela de pollo	
POSTRES 	Helado de plátano al natural con yogurt/opción frutas		Jalea con fruta/opción frutas		Bavarois de frutillas		Compota de manzanas con membrillos		Peras con piñas en rodela	
APORTE NUTRICIONAL	CALORÍAS	PROTEÍNAS	CALORÍAS	PROTEÍNAS	CALORÍAS	PROTEÍNAS	CALORÍAS	PROTEÍNAS	CALORÍAS	PROTEÍNAS
	640	33	650	32	690	33	650	32	655	32

MENÚ	LUNES 13		MARTES 14		MIÉRCOLES 15		JUEVES 16		VIERNES 17	
ENSALADA SOPAS 	Ensalada de pepinos tomates porotitos verdes		Ensalada de lechugas palmitos betarragas		Ensalada de tomates espinacas zanahoria		Ensalada de apio palta porotitos verdes repollo		Ensalada de brócoli zanahoria espinacas	
PLATO DE FONDO 	Espirales con salsa de champiñones y pollo		Pollo asado con arroz perla/opción arroz primavera		Crema de garbanzos/trilogía de legumbres		Carne al jugo con papas al horno/opción puré		Charquicán con huevo escalfado	
POSTRES 	Tuti fruti con yogurt		Jalea con frutas		Compota de membrillos con merengue tostado Opción frutas al natural		Mousse de berries/opción frutas al natural		Frutillas peras y plátanos laminados	
APORTE NUTRICIONAL	CALORÍAS	PROTEÍNAS	CALORÍAS	PROTEÍNAS	CALORÍAS	PROTEÍNAS	CALORÍAS	PROTEÍNAS	CALORÍAS	PROTEÍNAS
	650	33	660	33	690	32	670	32	655	32

MENÚ	LUNES 20		MARTES 21		MIÉRCOLES 22		JUEVES 23		VIERNES 24	
ENSALADA SOPAS 					Ensalada de zanahoria lechuga con huevo duro		Ensalada de tomates pepinos porotitos verdes		Ensalada de repollo apio aceitunas	
PLATO DE FONDO 					Fetucchini con salsa boloñesa/opción pesto		Estrogonof con arroz árabe		Pastel de papas	
POSTRES 					Kiwi con plátanos en rodela		Tuti fruti con crema toscana		Mousse de naranjas/opción frutas al natural	
APORTE NUTRICIONAL	CALORÍAS	PROTEÍNAS	CALORÍAS	PROTEÍNAS	CALORÍAS	PROTEÍNAS	CALORÍAS	PROTEÍNAS	CALORÍAS	PROTEÍNAS
					650	32	670	32	650	33

MENÚ	LUNES 27		MARTES 28		MIÉRCOLES 29		JUEVES 30		VIERNES 31	
ENSALADA SOPAS 	Ensalada de pepinos con tomates repollo		Ensalada de lechuga apio palta		Mix de espinacas apio lechuga con atún		Ensalada de tomate con choclo y palmitos		Ensalada de brócoli zanahorias	
PLATO DE FONDO 	Corbatitas con salsa boloñesa/opción pomodoro		albóndigas de pavo al jugo con papas a la crema		Trilogía de legumbres		Pollo asado con arroz primavera		Pescado al horno con puré	
POSTRES 	Tuti fruti		Flan casero/opción fruta al natural		Jalea con frutas		Manzanas frutillas piñas laminadas		Plátano kiwi naranjas en rodela	
APORTE NUTRICIONAL	CALORÍAS	PROTEÍNAS	CALORÍAS	PROTEÍNAS	CALORÍAS	PROTEÍNAS	CALORÍAS	PROTEÍNAS	CALORÍAS	PROTEÍNAS
	640	32	660	33	690	33	650	32	350	32