





Minuta Casino Talleres 1,2,3 y TEM



MENÚ	LUNES 4		MARTES 5		MIÉRCOLES 6		JUEVES 7		VIERNES 8	
ENSALADA	-Garbanzos -tomate -pepino -opción sopa		-Zanahoria rallada -betarraga -opción sopa		-Repollo -Zanahoria -choclo -opción sopa		-Mix hojas verdes -tomate -opción sopa		-Ensalada Chilena -pepino -opción sopa	
PLATO DE FONDO	-Pollo arvejado con arroz árabe -opción arroz blanco		-Espirales con salsa de tomate natural y albóndigas		-Lentejas guisadas con zapallo -opción garbanzos guisados		-Pastel de papa		-Pescado al horno con puré de coliflor	
POSTRES	-Fruta con yogurt -opción fruta natural		-Gelatina con fruta -opción fruta natural		-Torta de yogurt -opción fruta natural		-Flan casero -opción fruta natural		-Semola con leche -opción fruta natural	
APORTE NUTRICIONAL	Calorías	Proteínas	Calorías	Proteínas	Calorías	Proteínas	Calorías	Proteínas	Calorías	Proteínas
TALLERES	650/680	32/36	650/680	32/36	650/680	32/36	650/680	32/36	650/680	32/36
TEM	750/780	32/36	750/780	32/36	750/780	32/36	750/780	32/36	750/780	32/36

MENÚ	LUNES 11		MARTES 12		MIÉRCOLES 13		JUEVES 14		VIERNES 15	
ENSALADA	-Lechuga -tomate -palta -opción sopa		-Repollo -zanahoria -opción sopa		-Tomate cherry -espinaca -queso fresco -opción sopa		-Mix hojas -quinoa -pepino -zanahoria -cebolla morada -opción sopa		-Lechuga -zanahoria -espinaca -opción sopa	
PLATO DE FONDO	-Carne al jugo con polenta y verduras asadas		-chapsui de pollo con arroz		-Garbanzos guisados -opción porotos		-Corbatitas con salsa de pollo -opción tomate natural		-Croquetas de atún con puree lionesa	
POSTRES	-Tutti frutti con jugo de naranja -opción fruta natural		-Compota de manzana -opción fruta natural		-yogurt con fruta -opción fruta natural		-leche nevada -opción fruta natural		-Arroz con leche -opción fruta natural	
APORTE NUTRICIONAL	Calorías	Proteínas	Calorías	Proteínas	Calorías	Proteínas	Calorías	Proteínas	Calorías	Proteínas
TALLERES	650/680	32/36	650/680	32/36	650/680	32/36	650/680	32/36	650/680	32/36
TEM	750/780	32/36	750/780	32/36	750/780	32/36	750/780	32/36	750/780	32/36

MENÚ	LUNES 18		MARTES 19		MIÉRCOLES 20		JUEVES 21		VIERNES 22	
ENSALADA	-Lechuga -lenteja -pimiento -perejil -opción sopa		-tomate -pepino -opción sopa		-zanahoria -betarraga -opción		FERIADO		INTERFERIADO	
PLATO DE FONDO	-Pollo asado con papas fritas al horno		-charquican con huevo		-Spaguettis salteados con verduras		FERIADO		INTERFERIADO	
POSTRES	-Fruta con yogurt -opción fruta natural		-Torta durazno casera -opción fruta natural		-Manzana asada con canela -opción fruta natural		FERIADO		INTERFERIADO	

APORTE NUTRICIONAL	Calorías	Proteínas	Calorías	Proteínas	Calorías	Proteínas	Calorías	Proteínas	Calorías	Proteínas
TALLERES	650/680	32/36	650/680	32/36	650/680	32/36	-----	-----	-----	-----
TEM	750/780	32/36	750/780	32/36	750/780	32/36	-----	-----	-----	-----
MENÚ	LUNES 25		MARTES 26		MIÉRCOLES 27		JUEVES 28		VIERNES 29	
ENSALADA 	-tomate -lechuga -opción sopa		-pepino -zanahoria -opción sopa		-Repollo -tomate -opción sopa		-Brócoli -choclo -opción sopa		-Repollo morado -zanahoria -pepino -opción sopa	
PLATO DE FONDO 	-Carne mongoliana con arroz		-Lentejas cremosas -garbanzos guisados		-Pastel de papa		-Pollo a la mostaza con arroz		-Espirales con salsa boloñesa -opción pesto	
POSTRES 	-Tutti frutti con jugo de naranja -opción fruta natural		-Flan casero -opción fruta natural		-Panacota con coulis de frutos rojos -opción fruta natural		-Gelatina con fruta -opción fruta natural		-cheesecake de arándanos -opción fruta natural	
APORTE NUTRICIONAL	Calorías	Proteínas	Calorías	Proteínas	Calorías	Proteínas	Calorías	Proteínas	Calorías	Proteínas
TALLERES	650/680	32/36	650/680	32/36	650/680	32/36	650/680	32/36	650/680	32/36
TEM	750/780	32/36	750/780	32/36	750/780	32/36	750/780	32/36	750/780	32/36