

Minuta Casino Talleres 1,2,3 y TEM

MENÚ		MARTES 1		MIÉRCOLES 2		JUEVES 3		VIERNES 4		
SOPA			-Sopa de verduras	-Crema de espinacas		-Sopa de sémola		-Consomé		
ENSALADA			-Tomate -Lechuga -Brócoli	-Pepino -Zanahoria rallada -Repollo		-Choclo -Lechuga -Repollo morado		-Tomate con pepino -Lechuga -Porotos verdes con choclo		
PLATO DE FONDO			-Trilogía de legumbres	-Lasaña con salsa boloñesa		-Pollo asado con papas doradas al horno -Opción Arroz perla		-Hamburguesas al horno con puré -Opción Arroz al perejil		
POSTRES			-Queque de zanahoria -Macedonia de invierno	-Jalea con manzana -Naranja en rodelas con canela		-Compota de manzana con canela -Plátano en rodelas		-Bavaroí de limón -Piña en cubos		
APORTE NUTRICIONAL			Calorías 730	Proteínas 26,6	Calorías 794	Proteínas 42,3	Calorías 788	Proteínas 39,4	Calorías 726	Proteínas 44,4

MENÚ	LUNES 7		MARTES 8		MIÉRCOLES 9		JUEVES 10		VIERNES 11	
SOPA		-Sopa de verduras		-Crema de arvejas		-Sopa de vacuno		-Consomé con huevo		-Consomé de vacuno
ENSALADA		-Lechuga -Tomate -Coliflor		-Brócoli con choclo -Lechuga, pepino y tomate -Mix repollo		-Betarraga -Tomate -Pepino		-Porotos verdes con tomate -Pepino -Zanahoria rallada		-Tomate, pepino y cebolla -Espinaca -Brócoli
PLATO DE FONDO		-Carne mechada con arroz primavera -Opción Puré de papas		-Pescado asado con papas -Opción Arroz árabe		-Trilogía de legumbres		-Empanada de pino al horno -Opción Empanada napolitana al horno		-Cazuela de pollo
POSTRES		-Macedonia de invierno -Pera con kiwi		-Jalea con manzana -Plátano en rodela con miel de palma		-Compota de pera -Plátano alegre		-Mote con huesillo		-Queque de zanahoria -Mandarina en gajos con kiwi en rodela
APORTE NUTRICIONAL	Calorías 737	Proteínas 34,9	Calorías 664	Proteínas 49,7	Calorías 691	Proteínas 29,2	Calorías 758	Proteínas 30,2	Calorías 718	Proteínas 43,9

Semana del 14 al 18 de septiembre · receso de Fiestas Patrias, sin servicio de casino

MENÚ	LUNES 21		MARTES 22		MIÉRCOLES 23		JUEVES 24		VIERNES 25	
SOPA		-Crema de verduras		-Sopa campesina		-Consomé		-Crema de arvejas		-Sopa de fideos
ENSALADA		-Mix repollo -Zanahoria rallada -Lechuga		-Pepino -Tomate -Lechuga		-Choclo -Betarraga -Tomate		-Poroto verde -Lechuga -Pepino		-Coliflor -Repollo -Zanahoria rallada
PLATO DE FONDO		-Espirales con salsa boloñesa -Opción Salsa alfredo		-Trilogía de legumbres		-Carne con champiñones con arroz -Opción Papas doradas al horno		-Chapsui de pollo con arroz chaufa -Opción Arroz perla		-Charquicán con huevo
POSTRES		-Puré de manzana y pera -Pera en cubos		-Mousse de limón -Naranja en gajos		-Arroz con leche -Plátano en rodela con miel de palma		-Compota de pera -Plátano alegre		-Flan casero -Manzana en cubos
APORTE NUTRICIONAL	Calorías 726	Proteínas 41,1	Calorías 714	Proteínas 25,3	Calorías 777	Proteínas 40,3	Calorías 769	Proteínas 36,9	Calorías 794	Proteínas 47

MENÚ	LUNES 28		MARTES 29		MIÉRCOLES 30					
SOPA		-Consomé de ave		-Crema de espinacas		-Sopa de sémola				
ENSALADA		-Tomate -Pepino -Choclo		-Lechuga -Coliflor -Betarraga		-Brócoli -Tomate -Lechuga				
PLATO DE FONDO		-Budín de atún con puré -Opción Quinoa primavera		-Cubos de vacuno al jugo con arroz -Opción Papas cocidas		-Trilogía de legumbres				
POSTRES		-Manzana con naranja -Plátano, pera y kiwi en láminas		-Macedonia de invierno -Mandarina en gajos		-Queque marmoleado -Naranja en rodela con canela				
APORTE NUTRICIONAL	Calorías 710	Proteínas 46,9	Calorías 747	Proteínas 36,7	Calorías 759	Proteínas 29,9				

Colegio Kimen Montessori · aporte nutricional promedio por almuerzo servido