



Minuta Casino Talleres 1,2,3 y TEM

MENÚ				JUEVES 1		VIERNES 2	
SOPA				-Consomé		-Sopa de verduras	
ENSALADA				-Lechuga -Mix repollo -Apio		-Tomate con pepino -Porotos verdes con tomate -Brócoli	
PLATO DE FONDO				-Lasaña con salsa boloñesa		-Stroganoff de vacuno con papas al horno -Opción Quinoa primavera	
POSTRES				-Puré de pera -Naranja en gajos		-Mousse de naranja -Puré de manzana	
APORTE NUTRICIONAL				Calorías 711	Proteínas 38,4	Calorías 696	Proteínas 36,9

MENÚ	LUNES 5		MARTES 6		MIÉRCOLES 7		JUEVES 8		VIERNES 9	
SOPA	-Consomé		-Sopa de verduras		-Consomé		-Crema de zapallo		-Sopa de verduras	
ENSALADA	-Pepino -Lechuga -Porotos negros con cebolla		-Betarraga -Tomate con pepino -Espinaca		-Lechuga -Mix repollo -Coliflor		-Tomate -Poroto verde -Apio		-Chilena -Pepino -Poroto verde	
PLATO DE FONDO	-Charquicán con huevo		-Trilogía de legumbres		-Coditos con salsa boloñesa -Opción Salsa goulash		-Chapsui de pollo con arroz chaufa -Opción Arroz perla		-Asado alemán con puré -Opción Arroz al perejil	
POSTRES	-Pera en cubos -Plátano en rodajas		-Sémola con leche -Naranja en rodajas con canela		-Arroz con leche -Piña en conserva		-Compota de pera -Manzana en cubos		-Plátano alegre -Naranja en gajos	
APORTE NUTRICIONAL	Calorías 692	Proteínas 43,9	Calorías 737	Proteínas 29,9	Calorías 708	Proteínas 39,7	Calorías 741	Proteínas 33	Calorías 732	Proteínas 42,7

MENÚ	LUNES 12		MARTES 13		MIÉRCOLES 14		JUEVES 15		VIERNES 16	
SOPA	<i>Feriado</i>		-Consomé		-Sopa de verduras		-Consomé con huevo		<i>Sin clases</i>	
ENSALADA			-Tomate -Lechuga, pepino y tomate -Brócoli		-Tomate, pepino y cebolla -Tomate con pepino -Espinaca		-Lechuga -Mix repollo -Apio			
PLATO DE FONDO			-Tortilla de verduras con jamón y papas doradas al horno -Opción Arroz perla		-Trilogía de legumbres		-Pastel de papas			
POSTRES			-Bavarois de piñas -Compota de manzana con canela		-Torta de yogurt -Plátano en rodajas con miel de palma		-Queque de zanahoria -Piña en conserva			
APORTE NUTRICIONAL			Calorías 747	Proteínas 34,8	Calorías 776	Proteínas 25,2	Calorías 713	Proteínas 39,2		

MENÚ	LUNES 19		MARTES 20		MIÉRCOLES 21		JUEVES 22		VIERNES 23	
SOPA	-Crema de espinacas		-Sopa de vacuno		-Consomé de ave		-Crema de arvejas		-Sopa campesina	
ENSALADA	-Choclo -Pepino -Zapallo italiano		-Betarraga con cebolla -Tomate con pepino -Cochayuyo con cebolla y cilantro		-Tomate -Zanahoria rallada -Mix repollo		-Brócoli con zanahoria -Espinaca -Rapollo		-Betarraga -Lechuga -Brócoli	
PLATO DE FONDO	-Cubos de vacuno al jugo con arroz -Opción Puré de papas		-Trilogía de legumbres		-Croquetas de atún con puré -Opción Verduras salteadas		-Pollo relleno con arroz primavera -Opción Papas cocidas		-Quífaros con salsa boloñesa -Opción Salsa de carne y champiñones	
POSTRES	-Compota de manzana con canela -Pera con piña en cubos		-Bavarois de naranja -Naranja en gajos		-Puré de manzana y pera -Piña en conserva		-Bavarois de piñas -Plátano en rodajas con miel de palma		-Compota de pera -Puré de manzana	
APORTE NUTRICIONAL	Calorías 770	Proteínas 36,1	Calorías 719	Proteínas 31	Calorías 690	Proteínas 45,3	Calorías 786	Proteínas 43	Calorías 726	Proteínas 41,5

MENÚ	LUNES 26		MARTES 27		MIÉRCOLES 28		JUEVES 29		VIERNES 30	
SOPA	-Crema de espinacas		-Consomé		-Sopa de verduras		-Consomé con huevo		-Consomé	
ENSALADA	-Lechuga, pepino y tomate -Coliflor con brócoli -Repollo		-Tomate -Mix de verdes -Mix repollo		-Pepino -Betarraga -Chilena		-Tomate con pepino -Lechuga -Porotos negros con cebolla		-Lechuga con pepino -Zanahoria rallada -Repollo	
PLATO DE FONDO	-Pollo arvejado con arroz -Opción Puré de papas		-Carne mongoliana con arroz chaufa -Opción Arroz perla		-Trilogía de legumbres		-Pastel de choclo		-Pescado asado con espinacas a la crema y papas -Opción Arroz al perejil	
POSTRES	-Queque marmoleado -Naranja en rodela con canela		-Leche asada -Manzana en cubos		-Jalea con manzana -Plátano con caramelo		-Compota de pera -Compota de manzana con canela		-Sémola con leche -Naranja en rodela con canela	
APORTE NUTRICIONAL	Calorías	Proteínas	Calorías	Proteínas	Calorías	Proteínas	Calorías	Proteínas	Calorías	Proteínas
	780	37,4	738	40,2	700	25,2	728	36,8	658	49,6

Colegio Kimen Montessori · aporte nutricional promedio por almuerzo servido