

APORTES NUTRICIONALES		
	CALORÍAS	PROTEÍNAS
PRIMERA UNIDAD	450 - 500	17 Grs proteínas alto valor
SEGUNDA UNIDAD	550 - 600	22 Grs proteína

MINUTA ADULTOS

OCTUBRE 2021

Por favor enviar comprobante señalando nombre y curso de él o los alumnos.

SEMANA 1
27 de Septiembre al 01 de Octubre

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
SOPA / CREMA	---	---	---	---	Crema de zapallo mixto
SALAD BAR	---	---	---	---	Ensalada de lechuga
	---	---	---	---	Ensalada de tomate con diente de dragó
	---	---	---	---	Ensalada de apio con arros de aceituna
	---	---	---	---	Ensalada de cebolla pluma con cilantro
PLATO DE FONDO 1	---	---	---	---	Burritos mexicanos con nachos y guacamole
PLATADO DE FONDO 2	---	---	---	---	Cazuela de vacuno
HIPOCALÓRICOS	---	---	---	---	Ceviche de merluza ensalada de pepino, lechugas mixtas, rúcula y zanahoria
POSTRES	---	---	---	---	Torta de durazno
	---	---	---	---	Leche asada
	---	---	---	---	Ensalada de fruta
	---	---	---	---	Jalea Light

SEMANA 2
DEL 04 AL 08 DE OCTUBRE DE 2021

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
SOPA / CREMA	Consomé con huevo	Crema de espinaca	Sopa de ave con sémola	Crema de zapallo italiano al curry	Sopa de carne con fideos pepita
SALAD BAR	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga
	Ensalada de apio	Ensalada de porotos verdes	Ensalada de choclo	Ensalada de brócoli	Ensalada de tomate
	Ensalada de zanahoria hilo	Ensalada mix de repollo	Ensalada de habas	Ensalada de betarraga	Ensalada de apio
	Ensalada de pepino	Ensalada de betarraga	Ensalada de tomate	Ensalada de apio con robanitos	Ensalada de pepino
PLATO DE FONDO 1	Filetitos de ave en salsa inglesa con Arroz	Lomito de cerdo a la mostaza con Puré de garbanzos	Reineta a la mantequilla con Arroz perlA	Carne mechada con Papas doradas	Pastel de choclo
PLATADO DE FONDO 2	Ajiaco	Omelette primavera	Pastel de papas	Trutto de pollo asado con Panaché de verduras (champiñón, poroto verde americano, zanahoria cubo)	---
HIPOCALÓRICOS	Huevo relleno con cilantro con ensalada de lechugas mixtas, rúcula, tomate, pepino y choclo	Barrita de quínoa con mix de semillas con ensalada de lechugas mixtas, zapallo italiano, tomate, cebolla y berenjenas asadas	Betarraga rellena con pasta de pollo pimentón con ensaladas de repollo, zanahoria hilo y arvejas con cilantro	Ensalada Griega (Lechuga, tomate, pepino, quesoillo, orégano, aceitunas, hojas de albahaca)	Brochetas de queso, tomate cherry y albahaca con ensalada de molde ensalada rusa, apio medialuna y zanahoria hilo
POSTRES	Queque de plátano	Musselina manzana	Rollo gitano (mermelada)	Eclair	Torta casera (pastelera y piña)
	Puré de manzana con merengue	Bavaroise de piña	Kuchen de frutas	Crème brûlée	Leche asada
	Ensalada de fruta	Ensalada de fruta	Ensalada de fruta	Ensalada de fruta	Ensalada de fruta
	Jalea Light	Jalea Light	Jalea Light	Jalea Light	Jalea Light

SEMANA 3
DEL 11 AL 15 DE OCTUBRE DE 2021

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
SOPA / CREMA	---	Sopa de carne con arroz	Crema de apio con papas	Consomé mixto	Crema de tomate
SALAD BAR	---	Ensalada de lechuga costina	Ensalada mix cuatro estaciones	Ensalada de lechuga escarola	Ensalada de lechuga costina
	---	Ensalada de tomate	Ensalada de porotos verdes	Ensalada primavera	Ensalada ceviche de mote
	---	Ensalada de zanahoria hilo	Ensalada de apio	Ensalada de betarraga	Ensalada de repollo morado
	---	Ensalada de pepino con salsa de yogurt	Ensalada de tomate	Ensalada de repollo mixto	Ensalada de zapallitos italianos a la soya
PLATO DE FONDO 1	---	Canelones boloñesa	Lentejas guisadas parmesanas con huevo duro picado (opcional)	Figuras marinas / Merluza apanada con Puré mixto (zapallo)	Pizza napolitana
PLATADO DE FONDO 2	---	Cazuela de vacuno	Chuleta de cerdo con Bouquetier de verduras (choclo, tomate, brócoli, pimentón)	Pastel de berenjenas	Pechuga de pollo con salsa al limón con Ratatouille
HIPOCALÓRICOS	---	Hamburguesa de porotos negros con ensalada de lechugas mixtas, apio medialuna, cascos de tomate y choclo	Ensalada César (Lechuga, pollo, queso, crutones. Aderezo: mayonesa, mostaza, aceto balsámico)	Falafel con salsa de pesto de cilantro con ensalada de pepino con salsa golf, lechugas mixtas, rúcula y zanahoria	Fondo de alcachofa relleno con pasta de queso fresco al pimentón con ensalada de lechugas, cascos de tomate y molde de cus-cús primavera
POSTRES	---	Muffins de arándano	Panquequitos con manjar	Brazo de reina	Alfajor
	---	Arroz con leche y cereza	Crema de pie de limón	Flan de vainilla con salsa caramelo	Durazno al jugo
	---	Ensalada de fruta	Ensalada de fruta	Ensalada de fruta	Ensalada de fruta
	---	Jalea Light	Jalea Light	Jalea Light	Jalea Light

SEMANA 4
DEL 18 AL 22 DE OCTUBRE

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
SOPA / CREMA	Crema de espárrago	Consomé al ciboulette	Crema de brócoli	Crema de lentejas	Sopa de carne y fideos
SALAD BAR	Ensalada de lechuga escarola	Ensalada de lechuga escarola	Ensalada mix cuatro estaciones	Ensalada de lechuga costina	Ensalada de lechuga costina
	Ensalada de apio	Ensalada de repollo	Ensalada de tomate	Ensalada de zanahoria	Ensalada de arvejas
	Ensalada de tomate	Ensalada de porotos verdes	Ensalada de betarragas	Ensalada de habas	Ensalada de tomate
	Ensalada de repollo	Ensalada de tomates	Ensalada pepino	Ensalada de cebolla asada	Ensalada de repollo
PLATO DE FONDO 1	Stroganoff con Papas salteadas al horno	Capeletti con salsa italiana	Soufflé de atún con Arroz con zanahoria	Lomito de cerdo con Papas chaucha a la crema	Lasaña boloñesa
PLATADO DE FONDO 2	Pavo asado con Acelga florentina	Porotos a la chilena con longaniza	Cazuela de ave	Pastel de zapallo italiano	Brochetas mixtas
HIPOCALÓRICOS	Omelette de jamón, queso tomate con ensalada de pepino, zanahoria hilo, primavera de verduras	Ensalada Cesar de atún (Lechuga, atún, queso, crutones. Aderezo: mayonesa, mostaza, aceto balsámico)	Ensalada Griega (Lechuga, tomate, pepino, quesoillo, orégano, aceitunas, hojas de albahaca)	Ensalada de pollo grillado (Filetes de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, brócoli, tomate, choclo, zapallo italiano asado)	Tomate relleno con pasta de quesoillo y choclo con ensalada de lechugas, arros de aceitunas y rodajas de palmitos
POSTRES	Muffins de zanahoria	Pie de limón	Profiteroles	Strudel	Torta tres leches
	Leche nevada	Peras al curry	Manzana asada	Maicena con salsa de mango	Mousse de café
	Ensalada de fruta	Ensalada de fruta	Ensalada de fruta	Ensalada de fruta	Ensalada de fruta
	Jalea Light	Jalea Light	Jalea Light	Jalea Light	Jalea Light

SEMANA 5
DEL 25 AL 29 DE OCTUBRE

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
SOPA / CREMA	Consomé de ave	Sopa pantrucas	Crema de palmito	Sopa de carne con fideos	Crema de verdura
SALAD BAR	Ensalada de lechuga escarola	Ensalada de lechuga costina	Ensalada mix cuatro estaciones	Ensalada de lechuga escarola	Ensalada de lechugas
	Ensalada de zapallo italiano	Ensalada de choclo	Ensalada de porotos verdes	Ensalada primavera	Ensalada ceviche de mote
	Ensalada de tomate	Ensalada de tomate	Ensalada de arros cebolla	Ensalada de betarraga	Ensalada de tomate
	Ensalada de insalatta	Ensalada de pepino	Ensalada de apio	Ensalada de repollo mixto	Ensalada de habas
PLATO DE FONDO 1	Asado alemán con arroz granado	Trutto de pollo asado con Mostaccioli	Asado de vacuno mechado con Pastelera de choclo	Reineta a la plancha con salsa al limón / Varitas de pescado con Arroz árabe	Alfándigas atomatadas con papas fritas horneadas
PLATADO DE FONDO 2	Lomito a la ciruela con Charquián de verduras	Churrasco con Tortilla de porotos verdes	Ragout de pavo con Budín primavera	Carbonada	Ensalada de espárragos con verduras salteadas
HIPOCALÓRICOS	Ensalada César de atún (Lechuga, atún, queso, crutones. Aderezo: mayonesa, mostaza, aceto balsámico)	Rodajas de berenjenas, tomate, orégano y queso (mixta vegetariana) con pizza de verduras de hoja con rúcula	Ensalada Griega (Lechuga, tomate, pepino, quesoillo, orégano, aceitunas, hojas de albahaca)	Croqueta de verduras con salsa de humus con ensalada de pepino y salsa de yogurt, lechugas mixtas, rúcula y zanahoria	Tomate relleno con pasta de ave pimentón con ensalada de repollo blanco, choclo y zanahoria hilo
POSTRES	Muffins de arándanos	Brownie	Cocadas	Suspiro limeño	Pie de yogurt
	Bavaroise de frutillas	Pastelera de durazno con manjar y cereza	Sémola con salsa de maracuyá	Flan de chocolate	Merengón de plátano
	Ensalada de fruta	Ensalada de fruta	Ensalada de fruta	Compota de ciruelas con mote	Ensalada de fruta
	Jalea Light	Jalea Light	Jalea Light	Jalea Light	Jalea Light