

NOVIEMBRE 2025

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	3-Nov-25	4-Nov-25	5-Nov-25	6-Nov-25	7-Nov-25
ENTRADA	Jamón, lechuga y tomate	Tomate y mix de repollo	Tomates con pepino	Lechuga con pimentón y pepino	Zanahoria y repollo mixto
PLATO DE FONDO	Pescado con arroz	Chapsui de pollo con espirales	Carne mongoliana con papas fritas	Porotos	Pollo arvejado con puré
POSTRE	Plátano	Uvas	Tutti Frutti	Frutillas	Brazo de reina
HIPOCALÓRICO	PLATO CALIENTE Pescado con molde de arroz integral y verduras asadas	Pollo a la plancha con papas rústicas. <u>Ens:</u> Mix de lechuga y espinaca, pimentón, tomate, betarraga cocida y zapallito italiano.	PLATO CALIENTE Carne al horno con camote asado + ensaladas	Tortilla de espinaca <u>Ens:</u> Apio palta, palmitos, tomates, brócoli, pepino y choclo.	Trutro de pollo asado con <u>Ens:</u> Mix repollo verde y morado, zanahoria, tomates y quinoa.
	10-Nov-25	11-Nov-25	12-Nov-25	13-Nov-25	14-Nov-25
ENTRADA	Lechuga, tomate, pimentón	Huevo, betarraga y lechuga	Tomate en cama de lechuga	Lechuga y zanahoria rallada	Espinaca, pimentón y choclo
PLATO DE FONDO	Lentejas	Pollo al horno con puré	Lomo de cerdo con arroz primavera	Charquicán	Hot Dogs
POSTRE	Frutillas	Manzana	Tres Leches	Tutti Frutti	Plátano
HIPOCALÓRICO	Tortilla de porotos verdes. <u>Ensalada:</u> Mix de lechuga, palmitos, tomate, pepino, zanahoria y choclo.	Pollo a la plancha con <u>Ensalada:</u> lechuga, zanahoria, tomate, palta y papas rústicas	Pavo al horno con molde de arroz verde. <u>Ensalada:</u> Espinaca, champiñón, zanahoria y zapallo italiano rodaja.	Croquetas de atún con <u>Ensalada:</u> apio, palta, tomate, pepino, betarraga y quinoa.	Wrap de pollo y verduras con <u>Ensalada:</u> Lechuga y tomate.
	17-Nov-25	18-Nov-25	19-Nov-25	20-Nov-25	21-Nov-25
ENTRADA	Lechuga con palmitos y zanahoria	Tomates con pepino	Mix espinaca con lechuga y betarraga	Quesillo con tomate y zapallo italiano grillado	Lechuga con pimentón y choclo
PLATO DE FONDO	Nuggets de pollo con puré	Boloñesa con espirales	Paella	Porotos	Carne al horno con spaghetti
POSTRE	Plátano	Frutillas	Helado	Naranjas	Tutti Frutii
HIPOCALÓRICO	Ensalada César	Albóndigas caseras con quinoa. <u>Ensalada:</u> Lechuga con pimentón, tomate, mix de repollo y zanahoria.	PLATO CALIENTE Pollo a la plancha con molde de arroz integral y verduras	PLATO CALIENTE Zapallo italiano relleno de carne con quinoa + ensalada	PLATO CALIENTE Carne al horno con camote asado y ensaladas
	24-Nov-25	25-Nov-25	26-Nov-25	27-Nov-25	28-Nov-25
ENTRADA	Lechuga con zanahoria rallada	Tomate, choclo y palmitos	Tomate con albahaca y lechuga	Quesillo, tomates y pepinos	Lechuga y pimentón
PLATO DE FONDO	Salsa alfredo con mostaccioli	Asado alemán con arroz al curry	Pollo asado con puré	Lentejas	Lasaña
POSTRE	Melón	Sandía	Tutti Frutti	Frutillas	Manzana
HIPOCALÓRICO	PLATO CALIENTE Hamburguesas caseras con spaghetti integral y ensaladas	PLATO CALIENTE Asado alemán con molde de arroz integral + ensaladas	PLATO CALIENTE Pollo asado con papas rústicas y verduras salteadas	PLATO CALIENTE Berenjenas asadas con molde de arroz integral + ensaladas	Wrap de carne y verduras con <u>Ensalada:</u> Lechuga, tomate y palta
	1-Dec-25	2-Dec-25	3-Dec-25	4-Dec-25	5-Dec-25
ENTRADA	Brócoli y lechuga con tomate	Tomates y zanahoria rallada	Tomate y cuadritos de zanahoria cocidos	Quesillo, apio con tomates	Lechuga y tomates
PLATO DE FONDO	Budín de atún con arroz	Porotos	Hamburguesas	Ravioles	Pollo asado con papas fritas
POSTRE	Manzana	Tutti Frutti	Melón	Sandía	Helado
HIPOCALÓRICO	Budín de atún con <u>Ensalada:</u> Mix de lechugas, pepinos, tomates, zanahoria y quinoa.	Tortilla de verduras con molde de choclo. <u>Ensalada:</u> Mix de lechugas, tomates y pepinos.	Tortilla española. <u>Ensalada:</u> Apio, lechuga, tomate, palta y zanahoria cocida.	PLATO CALIENTE Hamburguesas caseras acompañado de pasta integral + ensalada	Pollo a la plancha con <u>Ensalada:</u> Lechuga, pepinos, betarraga, tomate y papas rústicas