

NOVIEMBRE COCINA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	7-Nov-22	8-Nov-22	9-Nov-22	10-Nov-22	11-Nov-22
ENTRADA	Tomates y mix de repollo	Jamón, betarraga cocida y lechuga	Mix de lechuga con zapallo italiano y zanahoria	Pepino y tomate en rodajas	Jamón, zanahoria rallada y lechuga
PLATO DE FONDO	Budín de atún con arroz	Garbanzos criollos	Salsa boloñesa con espirales	Pollo a la mostaza con puré	Nuggets con arroz. Ketchup y cebollita
POSTRE	Manzana	Frutillas	Flan	Naranjas	Postre de manzana
HIPOCALÓRICO	Budín de atún con molde de arroz integral Ens: Mix de lechuga, pepino, betarraga y tomate.	Tortilla de zanahoria con papas rusticas. Ens: Mix de repollos, guacamole, tomate y porotos negros.	Tomate relleno con molde de quinoa Ens: Lechuga con aceitunas, tomate, tortilla de maíz y pepinos.	Pavo con molde de choclo. Ens: Lechuga, pimentón, brocoli, pepino y tomate.	Asado alemán con molde arroz. Ens: Espinaca, champiñón, pepino, tomate.
	14-Nov-22	15-Nov-22	16-Nov-22	17-Nov-22	18-Nov-22
ENTRADA	Lechuga con pimentón y jamón	Pepinos y tomate	Quesillo y lechugas mix	Tomate con albahaca y espinaca con champiñón	Brócoli y lechuga con choclo
PLATO DE FONDO	Lentejas	Pavo a la mostaza con espirales	Hamburguesas	Charquicán	Pollo al curry con arroz blanco
POSTRE	Frutillas	Manzana	Helado	Plátano	Tutti Frutti
HIPOCALÓRICO	Tortilla de espinaca con molde de arroz integral Ens: Lechuga, pepinos, zapallo italiano y tomates.	Pavo con salsa de albahaca + molde de quinoa. Ens: Repollo mixto, betarraga rallada, tomate y zanahoria.	Wrap relleno de pollo y verduras. Ens: Mix de lechugas, porotos negros, pepino, brócoli y tomate.	Zapallito italiano relleno de carne + papas al horno. Ens: Espinaca, champiñón, pimentones, zanahoria y coliflor.	Pollo al curry + molde choclo. Ens: Lechuga con rúcula, tomates, porotos verdes, betarraga y pepinos.
	21-Nov-22	22-Nov-22	23-Nov-22	24-Nov-22	25-Nov-22
ENTRADA	Lechuga, zapallo italiano y pimentón	Huevo, lechuga - berros y tomates	Zanahoria y betarraga	Pepino y tomates	Quesillo y repollo mixto
PLATO DE FONDO	Salsa alfredo con tallarines	Pulpa de cerdo con arroz primavera	Pollo arvejado con puré	Porotos	Tomatichán con arroz blanco
POSTRE	Manzana	Piña en conserva	Flan de leche	Frutillas	Brazo de reina
HIPOCALÓRICO	Croquetas de atún con molde de quinoa. Ens: Mix de lechugas, tomates, zanahoria y zapallo italiano.	Panqueques con espinacas con ss blanca Ens: Lechuga con apio, pepino, betarraga y tomate.	Chapsui de pollo con arroz al curry. Ens: Espinaca y champiñones, tomate, zanahoria tiras y zapallo italiano.	Tortilla de espinaca acompañada de choclo. Ens: Apio, tomates, brócoli, pepino y palmitos	Zapallo italiano relleno con carne con molde de arroz. Ens: Lechuga, tomate, zanahoria, betarraga.
	28-Nov-22	29-Nov-22	30-Nov-22	1-Dec-22	2-Dec-22
ENTRADA	Lechuga, zanahoria, pimentón	Quesillo y tomate en cama de lechuga	Espinaca, lechuga y choclo	Huevo, palmito y lechuga	Pepino y tomates
PLATO DE FONDO	Estofado de pollo	Garbanzos atomatados	Stroganoff con spaghetti	Hot Dogs	Budín de zapallito italiano con papas al horno
POSTRE	Durazno en conserva	Guindas	Tres Leches	Manzana	Melón
HIPOCALÓRICO	Pollo estofado con papas cocidas. Ens: Lechuga, apio, palta, pimentón, tomate, pepino y crutones.	Hamburguesa de garbanzos con Ens: Mix de lechuga, tomates, aceituna, pepinos, zanahoria y porotos negros.	Brochetas de carne y verduras Ens: Apio en juliana, lechuga, tomate cherry, rabanitos y betarraga rallada.	Quiche de espinaca. Ens: Espinaca, zanahoria, champiñones, tomate y repollo.	Albóndigas en salsa de tomate + molde de arroz integral. Ens: Lechuga con pimentón, tomate albahaca, brócoli y zapallo italiano rallado.
	5-Dec-22	6-Dec-22	7-Dec-22	8-Dec-22	9-Dec-22
ENTRADA	Quesillo y repollo mixto	Zanahoria rallada y lechuga	Pepino y tomate en rodajas	Chilena	Crema de zapallo
PLATO DE FONDO	Salsa italiana con ravioles	Lomito con arroz árabe	Pollo asado con papas fritas Ketchup*	Pastel de choclo?	Wrap de pollo. A la plancha*
POSTRE	Plátanos	Sandía	Helado	Melón	Guindas
HIPOCALÓRICO	Ensalada César	Zapallito italiano relleno carne con molde de quinoa. Ens: Lechuga, champiñón, zanahoria, tomate y pepino.	Pollo asado con papas rústicas Ens: Lechuga, tomate, zanahoria, choclo		