

MARZO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	27-Feb-23	28-Feb-23	1-Mar-23	2-Mar-23	3-Mar-23
ENTRADA					
PLATO DE FONDO					
POSTRE					
HIPOCALÓRICO					
POSTRE					
DIETA					
	6-Mar-23	7-Mar-23	8-Mar-23	9-Mar-23	10-Mar-23
ENTRADA	Quesillo, pepino y tomate en rodajas	Lechuga con palmitos y zanahoria rallada	Mix de repollos y tomates	Jamón y espinaca con lechuga	Lechuga con pimentón y tomates
PLATO DE FONDO	Pollo asado con papas fritas	Budín de atún con arroz	Salsa boloñesa con corbatitas	Pulpa de cerdo a la barbecue con arroz árabe	Lentejas
POSTRE	Helado	Melón	Frutillas	Durazno en conserva	Sandía
HIPOCALÓRICO	Pollo asado con papas rústicas Ens: Lechuga, tomate, zanahoria rallada y choclo.	Budín de atún con molde de arroz. Ens: Mix de lechuga, pepino, betarraga y tomate.	Albóndigas caseras con quinoa. Ens: Lechuga con aceitunas, tomate, mix de repollo y pepinos.	Pollo a la plancha con choclo. Ens: Espinaca, champiñón, zanahoria y betarraga rallada y zapallo italiano rodaja.	Tortilla de zanahoria con molde de arroz primavera. Ens: Lechuga, pepinos, repollo morado y tomates.
POSTRE	Jalea/Fruta	Jalea/Fruta	Jalea/Fruta	Jalea/Fruta	Jalea/Fruta
	13-Mar-23	14-Mar-23	15-Mar-23	16-Mar-23	17-Mar-23
ENTRADA	Lechuga con pimentón y pepino	Quesillo, tomate y lechuga	Ensalada mix lechuga, repollo y zanahoria	Apio y tomates	Espinacas y zanahoria rallada
PLATO DE FONDO	Salsa alfredo con spaghetti	Porotos	Chapsui pollo con arroz	Strogonoff con papas duquesas	Budín de zapallito con arroz árabe
POSTRE	Melón	Guindas	Pie de limón	Tutti Frutti	Plátano
HIPOCALÓRICO	Causa Limeña con Ens: Lechuga, palmitos, tomates, pepinos y guacamole	Tortilla espinaca con molde arroz amarillo. Ens: Lechuga, betarraga, porotos verdes y tomates.	Pollo a la plancha con choclo. Ens: Lechuga, champiñón, zapallo italiano, zanahoria y brocoli.	Carne al horno con papas doradas. Ens: Apio, porotos verdes, palta y zanahoria.	Croqueta de atún con quinoa. Ens: Lechuga, pimentón, pepino, tomate.
POSTRE	Jalea/Fruta	Jalea/Fruta	Jalea/Fruta	Jalea/Fruta	Jalea/Fruta
	20-Mar-23	21-Mar-23	22-Mar-23	23-Mar-23	24-Mar-23
ENTRADA	Atún, lechuga y palmitos	Betarraga cocida y lechuga	Huevo duro, zapallo italiano rallado y tomate	Espinaca y choclo con tomate	Mix de repollo con zanahoria rallada
PLATO DE FONDO	Pollo arverjado con arroz	Garbanzos criollos con salchicha	Hamburguesas	Salsa italiana con raviolos	Varitas merluza con puré
POSTRE	Piña en conserva	Flan de leche	Frutillas	Tres Leches	Tutti Frutti
HIPOCALÓRICO	Pollo a la mostaza con molde de arroz. Ens: Lechuga, zapallo italiano, tomate y zanahoria	Tortilla de porotos verdes. Ens: Mix de repollos, guacamole, tomate y porotos negros.	Panqueques de espinacas con ss blanca Ens: Lechuga con apio, pepino, betarraga y tomate.	Lasaña de verduras. Ens: Lechuga, tomate, zanahoria y arvejas.	Varitas de merluza Ens: Lechuga, pimentón, zanahoria, tomate y pepino.
POSTRE	Jalea/Fruta	Jalea/Fruta	Jalea/Fruta	Jalea/Fruta	Jalea/Fruta
	27-Mar-23	28-Mar-23	29-Mar-23	30-Mar-23	31-Mar-23
ENTRADA	Lechuga, champiñones, y zanahoria rallada	Quesillo, tomate y pepino	Lechuga con rabanitos	Apio y tomates	Huevo, palmito y lechuga
PLATO DE FONDO	Charquicán	Estofado de pollo	Pizza	Lasaña	Lentejas
POSTRE	Manzana picada	Plátano	Pera cocida	Brazo de reina	Naranjas
HIPOCALÓRICO	Budín de coliflor con salsa blanca + papas al horno. Ens: Espinaca, champiñón, pimentones, zanahoria y tomate cherry.	Pollo estofado. Ens: Repollo, pimentón, tomate, pepino y crutones.	Wrap relleno de pollo y verduras. Ens: Mix de lechugas, porotos negros, brócoli y tomate.	Asado alemán con molde arroz. Ens: Espinaca, champiñón, pepino, tomate.	Tomate relleno de atún con molde de cuscus. Ens: Mix de lechuga, rabanito, tomate y pimentón amarillo.
POSTRE	Jalea/Fruta	Jalea/Fruta	Jalea/Fruta	Jalea/Fruta	Jalea/Fruta