

NOVIEMBRE 2024

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	4-Nov-24	5-Nov-24	6-Nov-24	7-Nov-24	8-Nov-24
ENTRADA	Jamón con tomate y zapallo italiano grillado	Tomate y mix de repollo	Tomates con pepino	Lechuga con pimentón y pepino	Zanahoria y repollo mixto
PLATO DE FONDO	Lentejas	Pastel de papas	Pollo al curry con arroz	Salsa alfredo con spaghetti	Carne mongoliana con papas fritas
POSTRE	Naranjas	Plátano	Tutti Frutti	Frutillas	Helado
HIPOCALÓRICO	Tortilla de espinaca Ens: Apio palta, palmitos, tomates, brócoli, pepino y choclo.	PLATO CALIENTE Albóndigas en salsa de tomate + molde de arroz integral.	Trutro de pollo asado con Ens: Mix repollo verde y morado, choclo, tomates y quinoa.	Causa Limeña de atún Ens: Lechuga, palmitos, tomates, pepinos y guacamole	PLATO CALIENTE Carne al horno + papas rústicas y ensaladas
POSTRE	Fruta/Jalea	Fruta/Jalea	Fruta/Jalea	Fruta/Jalea	Fruta/Jalea
	11-Nov-24	12-Nov-24	13-Nov-24	14-Nov-24	15-Nov-24
ENTRADA	Tomates y pepino	Lechuga, palmitos y betarraga cocida	Tomates y zanahoria	Mini César	Zapallito italiano grillado y lechuga
PLATO DE FONDO	Nuggets con arroz	Salsa boloñesa con corbatitas	Trutro de pollo arvejado con arroz	Porotos	Tomaticán con papas doradas
POSTRE	Frutillas	Manzana	Pie de limón	Tutti Frutti	Plátano
HIPOCALÓRICO	Tortilla de verduras. Ens: Lechuga, apio, zap italiano grillado, pepinos, tomate y arroz integral	Albóndigas caseras con quinoa. Ens: Lechuga con palmitos, tomate, mix de repollo y zanahoria.	PLATO CALIENTE Pollo arvejado con arroz integral y verduras	Budín de coliflor Ens: Lechuga, aceitunas, betarraga, tomate, choclo y zanahoria.	PLATO CALIENTE Carne al horno con pasta integral + ensaladas
POSTRE	Fruta/Jalea	Fruta/Jalea	Fruta/Jalea	Fruta/Jalea	Fruta/Jalea
	18-Nov-24	19-Nov-24	20-Nov-24	21-Nov-24	22-Nov-24
ENTRADA	Lechuga con zanahoria rallada	Tomate, choclo y palmitos	Tomate con albahaca y lechuga	Quesillo, tomates y pepinos	Lechuga y pimentón
PLATO DE FONDO	Paella	Pulpa de cerdo a la barbecue con arroz al curry	Ravioles con salsa italiana	Lentejas	Pizza
POSTRE	Plátano	Frutillas	Helado	Naranjas	Tutti Frutti
HIPOCALÓRICO	PLATO CALIENTE Pollo a la plancha con molde de arroz integral y verduras	Plato caliente Budín de atún con molde de quinoa y verduras	Tortilla española. Ens: Apio, lechuga, tomate, porotos verdes y zanahoria cocida.	Budín de zapallito italiano con molde de quinoa. Ens: Lechuga, apio, zap italiano grillado y tomate.	Wrap de pollo y verduras con Ens: Lechuga, tomate, pimentón y gajos de palta.
POSTRE	Fruta/Jalea	Fruta/Jalea	Fruta/Jalea	Fruta/Jalea	Fruta/Jalea
	25-Nov-24	26-Nov-24	27-Nov-24	28-Nov-24	29-Nov-24
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	Hamburguesas con arroz	Porotos	Salsa boloñesa con espirales	Charquicán	Pollo arvejado con arroz
POSTRE	Melón	Frutillas	Tutti Frutti	Manzana	Tres leches
HIPOCALÓRICO	Brochetas de pollo y verduras con Ens: Apio-palta, tomates, lechuga y molde de quinoa.	PLATO CALIENTE Zapallo italiano relleno de carne con quinoa + ensalada	Asado alemán con Ens: Repollo verde y morado, tomates, zanahoria, pepino y choclo.	PLATO CALIENTE Quiche de espinaca con ensaladas	PLATO CALIENTE Lomito de cerdo con arroz integral y verduras salteadas
POSTRE	Fruta/Jalea	Fruta/Jalea	Fruta/Jalea	Fruta/Jalea	Fruta/Jalea
	2-Dec-24	3-Dec-24	4-Dec-24	5-Dec-24	6-Dec-24
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	Nuggets con arroz	Lentejas	Chapsui de pollo con espirales	Asado alemán con arroz	Pollo asado con papas fritas
POSTRE	Manzana	Tutti Frutti	Pera	Sandía	Helado
HIPOCALÓRICO	Ensalada César	PLATO CALIENTE Budín de zapallito italiano con carne molida y arroz integral	Pollo a la plancha con papas rústicas. Ens: Mix de lechuga y espinaca, pimentón, tomate, betarraga cocida y zapallito italiano.	Albóndigas en salsa de tomate + molde de quinoa. Ens: Lechuga con pimentón, tomate albahaca, brócoli	Pollo asado Ens: Tomate-albahaca, lechuga, pepinos y betarraga y choclo
POSTRE	Fruta/Jalea	Fruta/Jalea	Fruta/Jalea	Fruta/Jalea	Fruta/Jalea