

MINUTA MES DE OCTUBRE

	MES DE OCTUBRE				
	LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 03
Entrada			Brocoli, zapallo italiano, tomate	Ensalada de papas mayo primavera, lechuga	Ensalada chilena
Principal 1			Pollo arvejado	Chorrillana	Pastel de choclo
Principal 2			Bistec de vacuno	Pechuga de pollo	Chapsui
Guarnición			Puré	Arroz	espirales
Hipocalorico			Bistec de vacuno con ensalada	Croquetas de pescado con Fideos integrales	Escalopa de cerdo al ajillo con ensalada
Vegetariano			Fritos de coliflor con ensalada	Bowl de huevo duro	Ensalada de quinoa con hamburguesas de garbanzo
Postre 1			Flan	Semola con caramelo	Bavaroise
Postre 2			Fruta del día	Fruta del día	Fruta del día

	MES DE OCTUBRE				
	Lunes 06	Martes 07	Miércoles 08	Jueves 09	Viernes 10
Entrada	Ensalada lechuga , betarraga tomate	Crema de verduras	Ensalada de apio - pepino y manzana verde	Lechuga escarola aceituna coliflor	Ensalada de repollo morado zanahoria y brocoli
Principal 1	Lentejas	Hamburguesa de vacuno al plato	Chuleta de cerdo al oregano	Zapallo italiano relleno	Pechuga de pollo napolitana
Principal 2	Pollo asado	Lomo de cerdo a la mostaza	Estofado de vacuno	Pollo saltado	Pescado frito
Guarnicion	Arroz	Mostaccioli	Papas doradas al oregano	Arroz graneado	Puré
Hipocalorico	Rollito de jamón relleno con ensalada	Hamburguesa de vacuno con ensalada mix verde - tomate cherry, apio y pepino.	Bowl de carne mechada con ensalada de lechuga costina, tomate cherry, queso.	wraps de pollo y verduras salteadas con ensalada	Tomate relleno con cole slow y atun acompañado de ensalada
Vegetariano	Lentejas	Tortilla de porotos verdes con fideos integrales	Omellete de verduras con papas doradas al oregano	Zapallo italiano relleno con carne de soy acompañado de arroz graneado	Ensalada cesar de champiñon
Postre 1	Gelatina	Gelatina con manzana rallada	tres leches	Durazno en conserva	arroz con leche
Postre 2	Fruta del día	Fruta del día	Fruta del día	Fruta del día	Fruta del día

	MES DE OCTUBRE				
	Lunes 13	Martes 14	Miercoles 15	Jueves 16	Viernes 17
Entrada	Ensalada de lechuga, betarraga tomate	Consome de ave	Ensalada de lechuga porotos verdes tomate	Empanada de queso	Crema de zapallo
Principal 1	Porotos con rienda y longaniza	Pulpa de cerdo al horno	Pastel de papa	Pizza napolitana	filete de pollo a la mostaza
Principal 2	Albondigas en salsa de tomate	Pollo asado	Cerdo mongoliano	Pollo saltado	Charquican con huevo frito
Guarnicion	Espirales	papas al romero	Spaguettis	papas fritas	arroz
Hipocalorico	Fideos integrales con albondigas en salsa	Pulpa de cecrdo al horno con tortilla de verduras	Bowl de atún	Bowl de huevo duro	Rollito de queso relleno con ensalada
Vegetariano	Porotos con rienda	Hamburguesas de lenteja con papas al romero	Pastel de papa con carne de soya	Budin de verduras con arroz graneado	Nuggets de verdura con arroz
Postre 1	Gelatina	Durazno en conserva	Bavaroise	Mousse de vainilla	Semola
Postre 2	Fruta del día	Fruta del día	Fruta del día	Fruta del día	Fruta del día

	MES DE OCTUBRE				
	Lunes 20	Martes 21	Miercoles 22	Jueves 23	Viernes 24
Entrada	Porotos verdes, tomate, zanahoria	Ensalada de lechuga hidroponica, pepino y zanahoria	Ensalada de papas mayo lechuga	Ensalada mix de repollo con cilantro y zanahoria rallada	Ensalada rusa
Principal 1	Carne al jugo	Lasaña boloñesa	Croquetas de atún	Pollo al jugo	Chapsui mixto
Principal 2	Garbanzos	Filetes de pollo al limón	Milanese	Pizza napolitana	Pechuga napolitana
Guarnicion	Arroz primavera	Puré	Espirales al pesto	Papas gratinadas	Arroz al pimenton
Hipocalorico	Ensalada cesar	Pollo salteado con ensalada de quinoa	Tortilla de porotos verdes con fideos integrales al pesto	Ensalada mediterranea (Lechuga, aceituna, cebolla morada, quesillo, tomate)	Pechuga napolitana con ensalada
Vegetariano	Gratin de lentejas	Lasaña de verduras	crepe de verduras con salsa blanca y fideos integrales	Bowl de huevo duro con ensalada y queso rallado	Omellette de verduras con arroz al pimenton
Postre 1	Flan	Gelatina con fruta rallada	Tres leches	Arroz con leche	tutifrutti
Postre 2	Fruta del día	Fruta del día	Fruta del día	Fruta del día	Fruta del día

MES DE OCTUBRE					
	Lunes 27	Martes 28	Miercoles 29	Jueves 30	Viernes 31
Entrada	Ensalada apio, lechuga, pimenton	Ensalada de tomate, pepino, poroto verde	Crema de verduras	Ensalada zanahoria, espinaca, tomate	Ensalada brocoli, pepino y pimentón
Principal 1	Porotos con rienda y longaniza	Zapallo italiano relleno	Bistec de vacuno	Salsa boloñesa	Pechuga a la plancha
Principal 2	Pechuga de pollo	Carne al jugo	Pulpa de cerdo al jugo	salsa alfredo	Carne mongoliana
Guarnicion	Puré	Arroz arabe	Papas doradas al oregano	Espirales	Arroz primavera
Hipocalorico	Ensalada griega con quesillo	Ensalada cesar	Tomate relleno con atún acompañado de mix verde	Bistec con ensalada de espinaca con tomate, aceitunas y quesillo	Fajita de pollo con verduras salteadas y lechuga
Vegetariano	Porotos con rienda	Zapallo italiano con carne de soya y arroz arabe	Tortilla de verduras con papas al oregano	Espirales con salsa de champiñones	Fajita de verduras con carne de soya
Postre 1	Gelatina con manzana rallada	Arroz con leche	Durazno en conserva	Flan de vainilla	Semola con caramelo
Postre 2	Fruta	Fruta del día	Fruta del día	Fruta del día	Fruta del día