

MINUTA ABRIL 2017



	3	4	5	6	7
ENTRADA	tomate choclo	habas	acelga	primavera	chilena
	poroto verde cebolla	coliflor	lechuga hidropónica	brocoli	habas
	pepino	zanahoria	betarraga	cebolla morada	cebolla
	lechuga hidropónica	apio	rabano rucula	choclo	lechuga hidropónica
FONDO 1	Chuleta a la mostaza	Suprema de pollo	Carne al horno	Pollo al jugo	estofado de cerdo
GUARNICION 1	caracoles	arroz zanahoria	tortilla de espinacas	puré	papas al romero
FONDO 2	Chorizo	Carbonada	Lasagna bonteoux	Pastel de Choclo	Fetuccini
GUARNICION 2	Porotos				salsa pesto/salsa alfredo
HIPOCALORICO	Ensalada Thai	filete de pollo a la plancha	Ensalada Mediterranea	croquetas de atun	tortilla de ave y verduras
VEGETARIANO	Buñuelos de zapallo italiano al horno	Tacos de lentejas con salsa verde y porotos negros	Papa rellena de poroto negro con queso y huevo.	salteado de garbanzos c/ brocoli zapallo italiano y sesamo	Filetes de coliflor con lentejas
POSTRE	jalea con yogurt	budin de pan	manzana horneada	Bavarois	cocktail de frutas
	flan	arroz con leche	Jalea con fruta	Pudin de chocolate	brazo de reina
	fruta	fruta	fruta	fruta	fruta
	10	11	12	13	14
ENTRADA	pepino oregano	chilena	papas al perejil	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA
	apio manzana verde	lechuga hidropónica	pepino		
	zanahoria	brocoli	repollo		
	betarraga	espinaca c/rucula	lechuga apio		
FONDO 1	Asado Aleman	guiso zapallo italiano	estofado mixto		
GUARNICION 1	arroz arabe	papas doradas	arroz al curry		
FONDO 2	chorizo	Charquican	Canelonni		
GUARNICION 2	lentejas	vacuno	espinaca pollo		
HIPOCALORICO	Pastel de camote y lentejas con salsa de palta y limón.	quiche de ave con verduras	Albondingas de champiñones con tabule de quinoa		
VEGETARIANO	hamburguesa de garbanzos con quinoa	pastel de acelgas con carne vegetal	fideos integrales con verduras salteadas y salsa zucchini		
POSTRE	jalea merengue	compota pera canela	arroz con leche y salsa de frambuesa		
	semola con leche	macedonia de frutas	jalea con frutas		
	fruta	fruta	fruta		

	17	18	19	20	21
ENTRADA	tomate choclo	habas	acelga	primavera	chilena
	poroto verde cebolla	coliflor	lechuga hidropónica	brocoli	habas
	pepino	zanahoria	betarraga	cebolla morada	cebolla
	lechuga hidropónica	apio	rabano rucula	choclo	lechuga hidropónica
FONDO 1	hamburguesa casera	Cazuela de ave	pancutras	lasagna de verduras	strogonoff cerdo
GUARNICION 1	salteado de verduras				arroz morron
FONDO 2	chorizo	fetuccini	tortilla española	pollo al horno	bonteaux
GUARNICION 2	garbanzos	bolognesa	arroz finas hierbas	papas al romero	mostacholli pesto
HIPOCALORICO	tacos pollo crema con guacamole	ensalada mediterranea	tortilla de verduras	vacuno mechado	bowl ovovegetariano
VEGETARIANO	fritos coliflor c/arroz integral	pastel de zapallo italiano con verduras salteadas	spagetti con verduras y croquetas de lentejas	sopa de verduras parmesana	albondigas de champiñones c/ quinoa
POSTRE	flan	semola con leche	budin de pan	compota de pera	arroz con leche
	jalea con crema	tutti frutti con yoghurt	rollo gitano	flan de vainilla	yogurt con quinoa (cereal)
	fruta	fruta	fruta	fruta	fruta

SEMANA INTERNACIONAL SUDAMERICANA

	24	25	26	27	28
ENTRADA	choclo	habas	acelga	primavera	chilena
	poroto verde	coliflor	lechuga hidropónica	brocoli	habas
	cebolla morada	zanahoria	betarraga	cebolla morada	cebolla
	lechuga hidropónica	apio	rabano rucula	choclo	lechuga hidropónica
FONDO 1	bandeja paisa	papa a la huancaína	majadito	milanesa c/ papas fritas	chaulafan
PAIS	COLOMBIA	PERÙ	BOLIVIA	ARGENTINA	ECUADOR
FONDO 2	chorizo	pollo a la moztaza	merluza cancato	lomo de cerdo bbq	strogonoff de vacuno
GUARNICION 2	porotos	arroz arabe	pure de garbanzos	spaguetti	arroz
HIPOCALORICO	wraps de pollo champiñon choclo	ensalada thai	tomate relleno con pollo	tortilla de atun	ensalada capresse
VEGETARIANO	guiso de zapallo italiano con quinoa	pure de habas con albondigas de lentejas	berenjenas rellenas c /arroz integral verduras	lasagna de verduras	guiso de soya en cubo con papas
POSTRE	queque marmol	avena con leche	mousse	budin de pan	leche asada
	jalea con fruta	macedonia	compta de manzana	jalea con merengue	platano con miel
	fruta	fruta	fruta	fruta	fruta