



## **MENÚ DEL CASINO MES DE ABRIL 2019**

### **LUNES 01**

Sopa  
OP1 Charquicán  
OP2 Garbanzos con Zapallo  
Hipocalórico Tortilla de Zanahoria – Mix de hojas  
Ensalada  
Postre

### **MARTES 02**

Sopa  
OP1 Pollo al jugo con arroz primavera  
Pastel de papas  
OP3 Menú Hipocalórico Ensalada verdes de la estación, Jamón de pavo y quinoa  
Ensalada  
Postre

### **MIÉRCOLES 03**

Sopa  
OP1 Pescado al Horno con papas cocidas  
OP2 Pastelera  
OP3 Menú Hipocalórico Hojas verdes y mix de legumbres.  
Ensalada  
Postre

### **JUEVES 04**

Sopa  
OP1 Carne al Jugo con arroz árabe  
OP2 Spaguetti con Pomodoro  
OP3 Menú Hipocalórico ensalada verde con lentejas  
Ensalada  
Postre

### **VIERNES 05**

Sopa  
OP1 Chapsui de pollo  
OP2 Guiso de acelga con arroz árabe  
OP3 Menú Hipocalórico Hojas verdes con porotos negros  
Ensalada  
Postre



## **LUNES 08**

Sopa

OP1 Osobuco al Jugo con arroz blanco

OP2 Raviolos a la crema

OP3 Hipocalórico Arroz integral y champiñones

Ensalada

Postre

## **MARTES 09**

Sopa

OP1 Cerdo al jugo con papas al romero

OP2 Lentejas

OP3 Menú Hipocalórico de Verduras variadas con Cous Cous

Ensalada

Postre

## **MIÉRCOLES 10**

Sopa

OP1 Pescado al horno con arroz árabe

OP2 Chapsui de Carne

OP3 Menú Hipocalórico quinoa con verduras al vapor

Ensalada

Postre

## **JUEVES 11**

Sopa

OP1 Strogonoff de vacuno/ Puré de papas

OP2 Tortilla de verduras

OP3 Menú Hipocalórico ensalada de la estación con porotos negros

Ensalada

Postre

## **VIERNES 12**

Sopa

OP1 Pollo Asado con verduras al Vapor

OP2 Hamburguesas

OP3 Menú Hipocalórico Hojas Verdes/ Tortilla de acelga

Ensalada

Postre



## **LUNES 15**

Sopa  
OP1 Lentejas  
OP2 Carbonada  
OP3 Menú Hipocalórico Quinoto  
Ensalada  
Postre

## **MARTES 16**

Sopa  
OP1 Carne al Jugo con arroz Blanco  
Hamburguesa  
OP3 Menú Hipocalórico Ensalada verdes de la estación, Jamón y quinoa  
Ensalada  
Postre

## **MIÉRCOLES 17**

Sopa  
OP1 Pollo al Jugo con puré de Zapallo  
OP2 Tortilla de Zanahoria con quinoa  
OP3 Menú Hipocalórico Hojas verdes, Pollo, arvejas  
Ensalada  
Postre

## **JUEVES 18**

Sopa  
OP1 Pescado al Horno/ Arroz primavera  
OP2 chapsui de carne/ Arroz primavera  
OP3 Menú Hipocalórico Ensalada de quinoa  
Ensalada  
Postre

## **VIERNES 19**

Sopa  
OP1 Corbatitas con salsa Alfredo  
OP2 Guiso de Zapallo italiano / Pure de papas  
OP3 Menú Hipocalórico Ensaladas mixtas con garbanzos  
Ensalada  
Postre



## **LUNES 22**

Sopa

OP1 Pescado al Horno /arroz primavera

OP2 Carbonada

OP3 Hipocalórico ensalada de arroz integral y champiñones

Ensalada

Postre

## **MARTES 23**

Sopa

OP1 Hamburguesa de vacuno/ Arroz

OP2 Tortilla de acelga/ choclo a la crema

OP3 Menú Hipocalórico Ensalada de Cous Cous y aceitunas

Ensalada

Postre

## **MIÉRCOLES 24**

Sopa

OP1 Pollo alvejado/ puré de papas

OP2 Budín de zapallo italiano Arroz árabe

OP3 Menú Hipocalórico quinoa con verduras al vapor

Ensalada

Postre

## **JUEVES 25**

Sopa

OP1 Cerdo al jugo con verduras salteadas

OP2 Carbonada

Menú Hipocalórico Spaguetti integrales con pesto

Ensalada

Postre

## **VIERNES 26**

Sopa

OP1 Espaguetti con salsa

OP2 Porotos con riendas

OP3 Menú Hipocalórico Fideos de Arroz, pollo y verduras.

Ensalada

Postre



## **LUNES 29**

Sopa

OP1 Lentejas

OP2 Cazuela de Pollo

OP3 Menú Hipocalórico Ensalada verdes de la estación, Jamón y quinoa Ensalada

Postre

## **MARTES 30**

Sopa

OP1 Asado Alemán con puré

OP2 Chapsui de verduras

OP3 Menú Hipocalórico de Verduras variadas con Cous Cous

Ensalada

Postre