



## JUNIO 2019

---

### VIERNES 7

Sopa  
OP1 Guiso de Zapallo Italiano  
OP2 Pastel de Papa  
OP Hipocalórico Ensalada de Lentejas  
Ensalada  
Postre

### LUNES 10

Sopa  
OP1 Pollo asado c/ Ensalada rusa  
OP2 Lentejas  
OP3 Hipocalórico Ensalada Cesar  
Ensalada  
Postre

### MARTES 11

Sopa  
OP1 Carne al jugo c/ Puré  
OP2 Garbanzos  
OP3 Menú Hipocalórico Tallarines con pesto  
Ensalada  
Postre

### MIÉRCOLES 12

Sopa  
OP1 Pizza  
OP2 Ñoquis c/ Salsa bolognesa  
OP3 Menú Hipocalórico Tabule  
Ensalada  
Postre



---

## **JUEVES 13**

Sopa

OP1 Milanesa de Vacuno c/ Choclo a la crema

OP2 Guiso de Acelga c/ Arroz

OP3 Hipocalórico Hamburguesas de Coliflor

Ensalada

Postre

## **VIERNES 14**

Sopa

OP1 Chuleta de Cerdo c/ Papas cocidas

OP2 Chupe de Queso

OP3 Hipocalórico – Quinoa, palta, mix hojas verdes, millokin.

Ensalada

Postre

## **LUNES 17**

Sopa

OP1 Albóndigas c/ Espaguetti

OP2 Guiso de Zapallo Italiano c/Arroz

OP3 Hipocalórico - Grabanzos Mediterráneos

Ensalada

Postre

## **MARTES 18**

Sopa

OP1 Strogonoff de Vacuno c/ Puré

OP2 Lentejas

OP3 Hipocalórico Cous cous y verduras al vapor

Ensalada

Postre



---

## MIÉRCOLES 19

Sopa

OP1 Charquicán

OP2 Tallarines c/ Salsa Alfredo

OP3 Menú Hipocalórico- Filetes de pollo y humus

Ensalada

Postre

## JUEVES 20

Sopa

OP1 Milanesa de Pechuga de Pollo c/ Papa Duquesa

OP2 Tortilla de Verduras

OP3 Hipocalórico- Hamburguesa de Garbanzos y Mix de Hojas Verdes.

Ensalada

Postre

## VIERNES 21

Sopa

OP1 Lasagna Bolognesa

OP2 Pulpa al Horno c/ Arroz Arabe

OP3 Hipocalórico Ensalada de arroz de coliflor.

Ensalada

Postre



---

## LUNES 24

Sopa

OP1 Chuleta de Cerdo c/ Choclo a la Crema

OP2 Porotos c/ Rienda

OP3 Hipocalórico Arroz Integral y Verduras al Vapor

Ensalada

Postre

## MARTES 25

Sopa

OP1 Pollo Arvejado c/ Puré de Papas

OP2 Carbonada

OP3 Hipocalórico Arroz de Coliflor y Tortilla de Zanahoria

Ensalada

Postre

## MIÉRCOLES 26

Sopa

OP1 Pollo Asado c/ Papas Cocidas

OP2 Goulash de Cerdo c/ Arroz

OP3 Hipocalórico Guiso de Poroto Negro y Quinoa

Ensalada

Postre

## JUEVES 27

Sopa

OP1 Cazuela de Vacuno

OP2 Guiso de Acelga c/ Papa Dorada

OP3 Hipocalórico Hojas verdes, humus, Quinoa, habas, perejil, frutos secos.

Ensalada

Postre

## VIERNES 28

Sopa

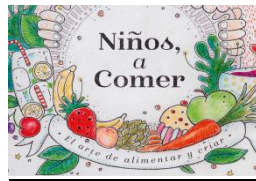
OP1 Pavo Al Horno c/ Arroz Árabe

OP2 Charquicán

OP3 Hipocalórico Ensalada Cesar C/ Pollo Grillado

Ensalada

Postre



## CASINO SALUDABLE

**“Ocupados por entregar una alimentación entretenida y nutritiva a nuestros alumnos”**

Respostería Casera  
Snacks Bajos en Sellos  
Frutos Secos / Semillas  
Chocolate Caliente (cacao)  
Sandwich / Wraps Saludables





Lycée Claude Gay  
O S O I N O