



MAYO 2019

MIÉRCOLES 8

Sopa
OP1 Milanesa de vacuno /Arroz arabe
OP2 Porotos granados
OP Hipocalórico Spaguetti y verduras
Ensalada
Postre

JUEVES 9

Sopa
OP1 Lasaña jamón queso
OP2 Cazuela
OP3 Hipocalórico Ensalada Cesar
Ensalada
Postre

VIERNES 10

Sopa
OP1 Lentejas
OP2 Pollo arvejado/arroz árabe
OP3 Menú Hipocalórico Tallarines con pesto
Ensalada
Postre



LUNES 13

Sopa
OP1 Pastel de papas
OP2 Espagueti Alfredo
Ensalada
Postre

MARTES 14

Sopa
OP1 Panqueques con pollo y salsa blanca
OP2 Pastelera con chilena
OP3 Hipocalórico - Fajitas pollo, choclo, pimientos, lechuga y palta.
Ensalada
Postre

MIÉRCOLES 15

Sopa
OP1 Goulasch de cerdo/arroz blanco
OP2 Ñoquis con boloñesa
OP3 Hipocalórico – Quinoa, palta, mix hojas verdes, millokin.
Ensalada
Postre

JUEVES 16

Sopa
OP1 Pizza integral
OP2 Carne al jugo/ Pure de papas
OP3 Hipocalórico - Tabule (Trigo burgol, maní, tomate, perejil, pepino)
Ensalada
Postre

VIERNES 17

Sopa
OP1 Pollo asado/ ensalada rusa
OP2 Albóndigas/papas cocidas
OP3 Hipocalórico Cous cous y verduras al vapor
Ensalada
Postre



LUNES 20

Sopa

OP1 Lasaña boloñesa

OP2 Chuleta de cerdo/papas a la crema

OP3 Menú Hipocalórico- Filetes de pollo y humus

Ensalada

Postre

MARTES 21

Sopa

OP1 Chupe de queso

OP2 Hamburguesas/Choclo en salsa blanca

OP3 Hipocalórico- Hamburguesa de garbanzos y mix de hojas verdes.

Ensalada

Postre

MIÉRCOLES 22

Sopa

OP1 Lentejas

OP2 Guiso de acelga/papas doradas

OP3 Hipocalórico Ensalada de arroz de coliflor.

Ensalada

Postre

JUEVES 23

Sopa

OP1 Pollo apanado/verduras al vapor/arroz blanco

Stroganof de vacuno

OP3 Hipocalórico – Hamburguesas de quinoa/arroz integral

Ensalada

Postre

VIERNES 24

Sopa

OP1 Lasaña jamón queso

OP2 Espagueti con albóndigas

OP3 Hipocalórico Tortilla de zanahoria/arroz de coliflor

Ensalada

Postre



LUNES 27

Sopa

OP1 Garbanzos con zapallo

OP2 Charquicán

OP3 Hipocalórico Ensalada de legumbres. (lentejas, pepino, apio, habas, perejil, pimientos)

Ensalada

Postre

MARTES 28

Sopa

OP1 Pollo asado/ ensalada rusa

OP2 Ñoquis boloñesa

OP3 Hipocalórico Hamburguesas de coliflor. Mix de hojas verdes

Ensalada

Postre

MIÉRCOLES 29

Sopa

OP1 Pastel de papas

OP2 Escalopas/ arroz

OP3 Hipocalórico Espagueti integral y verduras al vapor

Ensalada

Postre

JUEVES 30

Sopa

OP1 Carne al jugo/ choclo a la crema

OP2 Hamburguesa/ arroz

OP3 Hipocalórico Ensalada de Cous Cous.

Ensalada

Postre

VIERNES 31

Sopa

OP1 Chuleta de cerdo/papas duquesas

OP2 Pollo arvejado

OP3 Hipocalórico Fajitas pollo, choclo, pimientos, lechuga y palta.

Ensalada

Postre