



JULIO 2019

MARTES 2

Sopa
OP1 Chuleta de Cerdo / Arroz
OP2 Carbonada
OP3 Hipocalórico- Zapallo Italiano Relleno
Ensalada
Postre

MIÉRCOLES 3

Sopa
OP1 Quífaros con Queso y Salsa Blanca
OP2 Chapsui de Verduras con Arroz
OP3 Hipocalórico- Quinoa / Verduras Salteadas
Ensalada
Postre

JUEVES 4

Sopa
OP1 Ñoquis / Salsa Pomodoro
OP2 Chupe de Queso
OP3 Hipocalórico- Garbanzos tibios, queso y tomate
Ensalada
Postre

VIERNES 5

Sopa
OP1 Carne al Jugo / Puré
OP2 Pizza
OP3 Hipocalórico-Ensalada César
Ensalada
Postre



LUNES 8

Sopa

OP1 Lentejas

OP2 Lasagna Jamón Queso

OP3 Hipocalórico- Tortilla de Zapallo Italiano / Arroz de Coliflor

Ensalada

Postre

MARTES 9

Sopa

OP1 Pollo Asado con Ensalada Rusa

OP2 Guiso de Zapallo Italiano con Arroz

OP3 Hipocalórico- Spaguetti Integral con Pesto de Perejil

Ensalada

Postre

MIERCOLES 10

Sopa

OP1 Ravioles con Salsa Boloñesa

OP2 Pastel de Papa y Berenjenas

OP3 Hipocalórico- Arroz Integral y Verduras Salteadas

Ensalada

Postre

JUEVES 11

Sopa

OP1 Carne al Jugo con Arroz

OP2 Garbanzos con Zapallo

OP3 Hipocalórico-Quinoa y Frutos Secos

Ensalada

Postre

VIERNES 12

Sopa

OP1 Gratín de Spaguetti

OP2 Charquicán

OP3- Hipocalórico – Cous Cous, Hojas verdes y Frutos Secos

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