



MINUTA DEL CASINO MES DE AGOSTO

LUNES 5

Sopa
OP1 Guiso de Acelga
OP2 Lentejas
OP3 Hipocalórico Quinoa y Verduras saltadas
Ensalada
Postre

MARTES 6

Sopa
OP1 Escalopas de Vacuno c/ Puré
OP2 Ravioli c/Salsa Blanca
OP3 Menú Hipocalórico Ensalada Cesar
Ensalada
Postre

MIÉRCOLES 7

Sopa
OP1 Porotos Granados
OP2 Quifaros c/ Salsa de Queso
OP3 Menú Hipocalórico Arroz integral y Verduras
Ensalada
Postre

JUEVES 8

Sopa
OP1 Chuleta de Cerdo c/ Choclo a la crema
OP2 Guiso de Zapallo Italiano c/ Arroz
OP3 Hipocalórico Estofado de Porotos Negros y Quinoa
Ensalada
Postre



VIERNES 9

Sopa

OP1 Carne Al Jugo c/ Papas cocidas

OP2 Chupe de Queso

OP3 Hipocalorico – Ensalada de Quinoa

Ensalada

Postre

LUNES 12

Sopa

OP1 Albondigas c/ Espaguetti

OP2 Cazuela de Vacuno

OP3 Hipocalórico - Garbanzos Mediterráneos

Ensalada

Postre

MARTES 13

Sopa

OP1 Strogonoff de Cerdo c/ Puré

OP2 Pollo asado

OP3 Hipocalórico Cous cous y verduras al vapor

Ensalada

Postre

MIÉRCOLES 14

Sopa

OP1 Charquicán

OP2 Chuleta de Cerdo c/ Ensalada Rusa

OP3 Menú Hipocalórico- Spaguetti Integral y Pesto de Perejil

Ensalada

Postre

JUEVES 15

Sopa

OP1 Milanesa de Pechuga de Pollo c/ Papa Cubo

OP2 Tortilla de Verduras

OP3 Hipocalórico- Hamburguesa de Garbanzos y Arroz de Coliflor

Ensalada

Postre



VIERNES 16

Sopa

OP1 Hamburguesas c/Puré

OP2 Pulpa al Horno c/ Arroz Árabe

OP3 Hipocalórico Ensalada de arroz de coliflor.

Ensalada

Postre

LUNES 19

Sopa

OP1 Gratín de Spaguetti

OP2 Porotos c/ Rienda

OP3 Hipocalórico Arroz Integral y Verduras al Vapor

Ensalada

Postre

MARTES 20

Sopa

OP1 Pollo Arvejado c/ Puré de Papas

OP2 Carbonada

OP3 Hipocalórico Arroz de Coliflor y Tortilla de Zanahoria

Ensalada

Postre

MIERCOLES 21

Sopa

OP1 Carne al Jugo

OP2 Goulash de Cerdo c/ Arroz

OP3 Hipocalórico Guiso de Lentejas

Ensalada

Postre

JUEVES 22

Sopa

OP1 Cazuela de Osobuco

OP2 Guiso de Acelga c/ Papa Cubo

OP3 Hipocalórico Hojas verdes, humus, Quinoa, habas, perejil, frutos secos y Filete de pollo

Ensalada



Postre

VIERNES 23

Sopa

OP1 Pavo Al Horno c/ Arroz Árabe

OP2 Charquicán

OP3 Hipocalórico Ensalada Cesar

Ensalada

Postre

LUNES 26

Sopa

OP1 Strogonoft Vacuno c/Arroz

OP2 Garbanzos y Zapallo

OP3 Hipocalórico Arroz Integral y Verduras al Vapor

Ensalada

Postre

MARTES 27

Sopa

OP1 Albóndigas c/Spaguetti

OP2 Chupe de Queso

OP3 Hipocalórico Arroz de Coliflor y Tortilla de Zapallo Italiano

Ensalada

Postre

MIERCOLES 28

Sopa

OP1 Pollo Asado c/ Ensalada Rusa

OP2 Goulash de Cerdo c/ Arroz

OP3 Hipocalórico Ensalada de Quínoa

Ensalada

Postre

JUEVES 29

Sopa

OP1 Lentejas

OP2 Escalopas Kaiser c/ Arroz

OP3 Hipocalórico Hojas verdes, humus, Quínoa, habas, perejil, frutos secos

Ensalada

Postre

VIERNES 30

Sopa

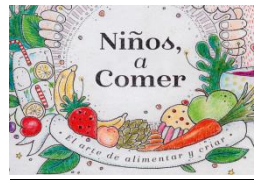
OP1 Hamburguesas c/ Arroz Árabe

OP2 Charquicán

OP3 Hipocalórico Ensalada Cesar

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

