



Semana - 1	LUN 04	MAR 05	MIER 06	JUE 07	VIE 08
SOPA / CREMA	Consomé de pollo Casero	Consomé de vacuno	Crema de Verduras	Consomé de pollo	Carbonada
ACOMPÑAMIENTO	Arroz - Espirales	Arroz - Puré	Arroz Primavera - Cebolla frita - Spaguettis	Arroz - Papitas asadas	Arroz con Omelette - Gratin de papas
SALAD BAR	Choclo Tomate	Apio	Mix Verduras	Mix Lechuga, espinaca, zanahoria	Mix Lechuga, espinaca, zanahoria
	Pepinos	Lechuga - Espinaca	Cous Cous Sabor Casero	Porotos Verdes	Zanahoria rallada
	Mix Verduras	Salpicón	Porotos	Habas con cebolla	Mix Verduras
SALSAS	Mayonesa - Aceite - Pebre - Salsa verde - Limón - Cebolla escabeche	Mayonesa - Limón - Pickle - Ají de oro, cebolla, tomate y cilantro - Salsa de pepino - Aceite.	Mayonesa - Cebolla escabeche - Pebre con ají - Salsa Peruana - Limón	Mayonesa - Limón - Pebre - Salsa verde - Pickle - Aceite	Mayonesa - Limón - Chimichurri - Cebolla escabeche - Ají de oro, cebolla, ajo, tomate y cilantro - Aceite
MENÚ 1	Espirales con salsa boloñesa	Crocante en forma de patita de pollo al horno	Chaparrita	Cheeseburger con papitas en cubo doradas	Papa rellena a la peruana
MENÚ 2	Pollo al horno al limón	Lasaña	Carne al horno con salsa atomatada	Pulpa de cerdo a la Chilena	Trutro corto de pollo al jugo
MENÚ 3	Croqueta de pescado casera	Ceviche de champiñones y verduras	Ensalada surtida con cubos de pavo al ajillo	Ensalada Griega	Ensalada surtida con huevos rellenos con pasta de atún
MENÚ 4	Lenteja a la campesina	Porotos granados con mazamorra	Verduras salteadas con arroz pilaf	Crema de zapallo camote con crutones al perejil y semillas de zapallo	
Postres	Jalea de Frutilla - Mousse de Platano - Mix frutas - Flan de Chocolate - Colegial	Compota mixta - Jalea con Yogurt - pie de Limón - Sémola con leche - Helado	Torta de Chocolate - Jalea - Mousse de Fruta plátano frutilla - Macedonia - Fruta Natural	Jalea - Leche asada - Mini Muffin - Helado - Arroz con leche	Queque María - Jalea - Macedonia con Yogurt



MENÚ Noviembre 2024 - Semana 1

Belen Sanz S.
Nutricionista
RUT.: 22.468.369-3

Nota: Incluye pan en diferentes variedades, jugo o agua.



Semana - 1	LUN 11	MAR 12	MIER 13	JUE 14	VIE 15
SOPA / CREMA	Consomé de pollo Casero	Consomé de vacuno	Crema de Verduras	Consomé de pollo	Carbonada
ACOMPÑAMIENTO	Arroz - Espirales	Arroz - Puré	Arroz Primavera - Cebolla frita - Spaguettis	Arroz - Papitas asadas	Arroz con Omelette - Gratin de papas
SALAD BAR	Choclo Tomate	Apio	Mix Verduras	Mix Lechuga, espinaca, zanahoria	Mix Lechuga, espinaca, zanahoria
	Pepinos	Lechuga - Espinaca	Cous Cous Sabor Casero	Porotos Verdes	Zanahoria rallada
	Mix Verduras	Salpicón	Porotos	Habas con cebolla	Mix Verduras
SALSAS	Mayonesa - Aceite - Pebre - Salsa verde - Limón - Cebolla escabeche	Mayonesa - Limón - Pickle - Ají de oro, cebolla, tomate y cilantro - Salsa de pepino - Aceite.	Mayonesa - Cebolla escabeche - Pebre con ají - Salsa Peruana - Limón	Mayonesa - Limón - Pebre - Salsa verde - Pickle - Aceite	Mayonesa - Limón - Chimichurri - Cebolla escabeche - Ají de oro, cebolla, ajo, tomate y cilantro - Aceite
MENÚ 1	Pulpito de salchichas con salsa atomatada	Wraps de pollo,lechuga y guacamole	Empanada de queso	Barros Luco	Porotos con riendas y chorizo
MENÚ 2	Filetillo de pechuga a la plancha con salsa al perejil	Pastel de papas	Alitas de pollo al horno con salsa agridulce	Goulash de cerdo con arroz curry	Carne mechada con salsa
MENÚ 3	Omelette relleno con Queso - albahaca	Ensalada Toscana	Ensalada Nicoise	Ensalada cesar	Ñoquis de acelga y brocoli acompañado de salsa tuco
MENÚ 4	Carbonada	Albondigas de carne vegetal con salsa acompañado de arroz curry	Hamburguesa de porotos negros,lechuga,tomate,pe pino,queso en pan pita	Trenza de hojaldre rellena con verduras asadas	
Postres	Jalea de Frutilla - Mousse de Platano - Mix frutas - Flan de Chocolate - Colegial	Compota mixta - Jalea con Yogurt - pie de Limón - Sémola con leche - Helado	Torta de Chocolate - Jalea - Mousse de Fruta plátano frutilla - Macedonia - Fruta Natural	Jalea - Leche asada - Mini Muffin - Helado - Arroz con leche	Queque María - Jalea - Macedonia con Yogurt



MENÚ Noviembre 2024 - Semana 2

Belen Sanz S.
Nutricionista
RUT.: 22.468.369-3

Nota: Incluye pan en diferentes variedades, jugo o agua.



Semana - 1	LUN 18	MAR 19	MIER 20	JUE 21	VIE 22
SOPA / CREMA	Consomé de pollo Casero	Consomé de vacuno	Crema de Verduras	Consomé de pollo	Carbonada
ACOMPÑAMIENTO	Arroz - Espirales	Arroz - Puré	Arroz Primavera - Cebolla frita - Spaguettis	Arroz - Papitas asadas	Arroz con Omelette - Gratin de papas
SALAD BAR	Choclo Tomate	Apio	Mix Verduras	Mix Lechuga, espinaca, zanahoria	Mix Lechuga, espinaca, zanahoria
	Pepinos	Lechuga - Espinaca	Cous Cous Sabor Casero	Porotos Verdes	Zanahoria rallada
	Mix Verduras	Salpicón	Porotos	Habas con cebolla	Mix Verduras
SALSAS	Mayonesa - Aceite - Pebre - Salsa verde - Limón - Cebolla escabeche	Mayonesa - Limón - Pickle - Ají de oro, cebolla, tomate y cilantro - Salsa de pepino - Aceite.	Mayonesa - Cebolla escabeche - Pebre con ají - Salsa Peruana - Limón	Mayonesa - Limón - Pebre - Salsa verde - Pickle - Aceite	Mayonesa - Limón - Chimichurri - Cebolla escabeche - Ají de oro, cebolla, ajo, tomate y cilantro - Aceite
MENÚ 1	Nuggetts de pollo al horno	Sandwich Croqueta de pollo Crispy	Pizza Napolitana	Hand Roll	Lentejas con chorizo
MENÚ 2	Chuleta escabechada	Carne mongoliana con arroz chaufan	Pechuga de pollo en cubos a la crema,cebolla,ajo,curry, aji color y cilantro	Carne al jugo	Pescado frito
MENÚ 3	Tortilla de pescado con ajo y perejil	Papa a la Huaincaina	Ensalada surtida con rollos de queso crema rellenos con atun y sesamo	Torta panqueque salada	Tortilla española
MENÚ 4	Brocheta de verduras con salsa verde.	Lasaña verduras	Garbanzos a la campesina	Chapsui de vegetales con arroz curry	
Postres	Jalea de Frutilla - Mousse de Platano - Mix frutas - Flan de Chocolate - Colegial	Compota mixta - Jalea con Yogurt - pie de Limón - Sémola con leche - Helado	Torta de Chocolate - Jalea - Mousse de Fruta plátano frutilla - Macedonia - Fruta Natural	Jalea - Leche asada - Mini Muffin - Helado - Arroz con leche	Queque María - Jalea - Macedonia con Yogurt



MENÚ Noviembre 2024 - Semana 3

Belen Sanz S.
Nutricionista
RUT.: 22.468.369-3

Nota: Incluye pan en diferentes variedades, jugo o agua.



Semana - 1	LUN 25	MAR 26	MIER 27	JUE 28	VIE 29
SOPA / CREMA	Consomé de pollo Casero	Consomé de vacuno	Crema de Verduras	Consomé de pollo	Carbonada
ACOMPÑAMIENTO	Arroz - Espirales	Arroz - Puré	Arroz Primavera - Cebolla frita - Spaguettis	Arroz - Papitas asadas	Arroz con Omelette - Gratin de papas
SALAD BAR	Choclo Tomate	Apio	Mix Verduras	Mix Lechuga, espinaca, zanahoria	Mix Lechuga, espinaca, zanahoria
	Pepinos	Lechuga - Espinaca	Cous Cous Sabor Casero	Porotos Verdes	Zanahoria rallada
	Mix Verduras	Salpicón	Porotos	Habas con cebolla	Mix Verduras
SALSAS	Mayonesa - Aceite - Pebre - Salsa verde - Limón - Cebolla escabeche	Mayonesa - Limón - Pickle - Ají de oro, cebolla, tomate y cilantro - Salsa de pepino - Aceite.	Mayonesa - Cebolla escabeche - Pebre con ají - Salsa Peruana - Limón	Mayonesa - Limón - Pebre - Salsa verde - Pickle - Aceite	Mayonesa - Limón - Chimichurri - Cebolla escabeche - Ají de oro, cebolla, ajo, tomate y cilantro - Aceite
MENÚ 1	Spaguettis con salsa alfredo	Completo	Chesseburger	Pizza napolitana	Sándwich de Pulled Pork
MENÚ 2	Strogonoff con arroz perla	Empanizado de pollo	Pulpa de cerdo al horno	Gohan de pollo	Chorrillana
MENÚ 3	Zapallo italiano relleno estilo doña Yoly	Ensalada de pastas Sabor Casero	Tomate relleno con queso fresco	Ensalada surtida con una brocheta de pavo,verduras al cilantro	Causa Limeña
MENÚ 4	Pimentón relleno con verduras y arroz integral	Porotos granados con pilco	Canastas de quinoa rellenas de vegetales	Tortilla de porotos verdes y zanahoria	
Postres	Jalea de Frutilla - Mousse de Platano - Mix frutas - Flan de Chocolate - Colegial	Compota mixta - Jalea con Yogurt - pie de Limón - Sémola con leche - Helado	Torta de Chocolate - Jalea - Mousse de Fruta plátano frutilla - Macedonia - Fruta Natural	Jalea - Leche asada - Mini Muffin - Helado - Arroz con leche	Queque María - Jalea - Macedonia con Yogurt



MENÚ Noviembre 2024 - Semana 4

Belen Sanz S.
Nutricionista
RUT.: 22.468.369-3

Nota: Incluye pan en diferentes variedades, jugo o agua.