



# Minuta Abril 2024

## Nutricionista Paulina Rivas Pizarro



Días	Lunes 01	Martes 02	Miércoles 03	Jueves 04	Viernes 05
Entrada	Variedades de ensaladas	Variedades de ensaladas	Variedades de ensaladas	Variedades de ensaladas	Variedades de ensaladas
Plato de fondo 1	Fideos con salsa boloñesa	Pavo arvejado con arroz	Carne mechada con pure	Croquetas de pescado con arroz arabe	Pizza napolitana
Plato de fondo 2	Lentejas guisadas	Pascualina de champiñón - choclo	Humitas	Cerdo al jugo con arroz	Cazuela de pollo
Postre	Macedonia o fruta	Bavaois o fruta	Mote con huesillo o fruta	Frutillas con crema o fruta	Helado o fruta
Hipocalórico	Pollo con ensalada	Cesar atun	Carne con ensalada	Croquetas de pescado con ensalada	Ensalada mediterranea
Vegetariano	Lentejas guisadas	Tortilla de verduras	Humitas	Ensalada de quinoa	Pizza vegetariana
Días	Lunes 08	Martes 09	Miércoles 10	Jueves 11	Viernes 12
Entrada	Variedades de ensaladas	Variedades de ensaladas	Variedades de ensaladas	Variedades de ensaladas	Variedades de ensaladas
Plato de fondo 1	Pollo a la crema con fideos	Pescado napolitano con pure	Fideos con salsa boloñesa	Pollo apanado con arroz	Ass italiana
Plato de fondo 2	Salteado de camaron con fideos	Porotos con riendas	Croquetas de coliflor con papas salteadas	Lentejas guisadas	Cazuela de vacuno
Postre	Sémola con leche o fruta	Cocadas o fruta	Pie de limon o fruta	Queque con manjar o fruta	Bavaois o fruta
Hipocalórico	Omlette napolitano	Pescado a la plancha con ensaladas	Croquetas de coliflor con ensalada	Pollo a la plancha con ensalada	Tortilla de verduras
Vegetariano	Fajita vegetariana	Porotos con riendas	Ensalada de fideos	Lentejas guisadas	Quesadilla vegetariana
Días	Lunes 15	Martes 16	Miércoles 17	Jueves 18	Viernes 19
Entrada	Variedades de ensaladas	Variedades de ensaladas	Variedades de ensaladas	Variedades de ensaladas	Variedades de ensaladas
Plato de fondo 1	Fideos con salsa alfredo	Anticuchos de pollo con arroz	Fideos con salsa boloñesa	Croquetas de pescado con pure	Lomo a lo pobre
Plato de fondo 2	Lentejas guisadas	Budin de acelga con arroz	Porotos con riendas	Cazuela de pollo	Lomo con verduras salteadas
Postre	Duraznos con crema o fruta	Mousse de limón o fruta	Panqueques con manjar o fruta	Torta de yogurth o fruta	Muffin de chocolate o fruta
Hipocalórico	Tortilla de champiñón	Budin de acelga	Tortilla de zanahoria	Pollo a la plancha con ensalada	Lomo con verduras salteadas
Vegetariano	Lentejas guisadas	Ensalada de cuscús	Porotos con riendas	Ensalada mediterranea	Fajita vegetariana
Días	Lunes 22	Martes 23	Miércoles 24	Jueves 25	Viernes 26
Entrada	Variedades de ensaladas	Variedades de ensaladas	Variedades de ensaladas	Variedades de ensaladas	Variedades de ensaladas
Plato de fondo 1	Pasta con salsa boloñesa	Pescado apanado con arroz	Lasaña de carne	Pollo mongoliano con arroz chaufa	Salchipapas
Plato de fondo 2	Lentejas guisadas	Pollo apanado con arroz	Porotos con riendas	Tortilla de zanahoria con papas doradas	Carne mongoliana con arroz
Postre	Sémola con leche o fruta	Arroz con leche o fruta	Brazo de reina o fruta	Jalea con yogurt o fruta	Helado o fruta
Hipocalórico	Ensalada rusa	Croquetas de pescado con ensalada	Pollo con ensalada	Omlette de champiñon	César pollo
Vegetariano	Lentejas guisadas	Tortilla de acelga	Porotos con riendas	Tortilla de zanahoria	Ensalada mixta
Días	Lunes 29	Martes 30	Miércoles 01	Jueves 02	Viernes 03
Entrada	Variedades de ensaladas	Variedades de ensaladas	Feriado	Variedades de ensaladas	Variedades de ensaladas
Plato de fondo 1	Carne mechada con arroz	Pollo apanado con papas fritas		Fideos con salsa alfredo	Milanesa con papas duquesas
Plato de fondo 2	Budín de verduras con arroz	Cazuela de pollo		Lentejas guisadas	Cerdo al jugo con arroz
Postre	Donuts o fruta	Muffin o fruta		Frutillas con crema o fruta	Bavaois o fruta
Hipocalórico	Carne con ensalada	Pollo con ensalada		Cesar atun	Tomate relleno
Vegetariano	Budín de verduras	Fajita vegetariana		Lentejas guisadas	Ensalada griega

