



# MINUTA SEMANAL

| MES ABRIL        |                                             |                               |                                                               |                                              |                                         |
|------------------|---------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------|
|                  | Lunes 31                                    | Martes 01                     | Miércoles 02                                                  | Jueves 03                                    | Viernes 04                              |
| ENTRADA          | Tomate, lechuga costina, zanahoria          | Coliflor, espinaca, betarraga | Papas mayo, lechuga                                           | Repollo morado, pepino, zanahoria            | Ensalada a la chilena, lechuga escarola |
| PLATO DE FONDO 1 | Salsa boloñesa                              | Pechuga de Pollo al limón     | Carne mechada                                                 | Estrogonoff de ave                           | Pescado frito                           |
| PLATO DE FONDO 2 | Salsa Alfredo                               | Lentejas guisadas             | Pavo en salsa barbechoe                                       | Bistec de vacuno                             | Salchicha de pavo y huevo frito         |
| GUARNICIÓN 1     | Espagueti                                   | Arroz blanco                  | Tallarines a la mantequilla                                   | Papas rústicas al horno                      | Arroz árabe                             |
| GUARNICIÓN 2     | -                                           | -                             | -                                                             | -                                            | Puré a la crema                         |
| HIPOCALÓRICO     | Rollitos queso relleno con ensalada del día | Pollo mediterráneo            | Bowl carne mechada con palta, tomate, queso, sésamo y lechuga | Wrap de vacuno con verduras salteadas        | Pescado frito y ensalada del día        |
| VEGETARIANO      | Salsa boloñesa de soya con espagueti        | Lentejas guisadas             | Hamburguesa de verduras con tallarines a la mantequilla       | Proteína de soya con papas rústicas al horno | Tacos vegetarianos                      |
| POSTRE 1         | Leche asada con salsa caramelo              | Jalea frutilla                | Flan chocolate                                                | Bavaroise con crema chantilly                | Panqueque con manjar                    |
| POSTRE 2         | Fruta del día                               | Fruta del día                 | Fruta del día                                                 | Fruta del día                                | Fruta del día                           |



# MINUTA SEMANAL

| MES ABRIL               |                                      |                                        |                                                          |                                               |                                                                          |
|-------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
|                         | Lunes 07                             | Martes 08                              | Miércoles 09                                             | Jueves 10                                     | Viernes 11                                                               |
| <b>ENTRADA</b>          | Coliflor, betarraga, palmitos        | Brócoli, zapallo italiano, tomate      | Apio-palta, zanahoria                                    | Lechuga escarola, aceituna, tomate            | Mix hojas verdes, zanahoria, betarraga                                   |
| <b>PLATO DE FONDO 1</b> | Porotos con riendas                  | Estofado de vacuno                     | Pechuga de Pollo arvejada                                | Omelett de huevo con queso                    | Pechuga pollo a la napolitana                                            |
| <b>PLATO DE FONDO 2</b> | Chapsui de ave                       | Hamburguesa de vacuno                  | Salchicha de pavo con lluvia de queso                    | Croqueta de pescado                           | Carne mongoliana                                                         |
| <b>GUARNICIÓN 1</b>     | Espiral tricolor                     | Arroz graneado                         | Puré                                                     | Papas doradas al horno                        | Tallarines                                                               |
| <b>GUARNICIÓN 2</b>     | -                                    | -                                      | Corbatas al pomodoro                                     | -                                             | -                                                                        |
| <b>HIPOCALÓRICO</b>     | Ensalada griega con pechuga de pollo | Ensalada caprese de pasta integral     | Pechuga de pollo con ensalada del día                    | Omelett de huevo con queso y ensalada del día | Pechuga pollo a la napolitana con mix hojas verdes, zanahoria, betarraga |
| <b>VEGETARIANO</b>      | Porotos con riendas                  | Salsa pomarola-proteína soya con arroz | Champiñones rellenos de queso crema con ensalada surtida | Garbanzos al curry con papas doradas al horno | Porotos negros, mix hojas verdes, zanahoria y betarraga                  |
| <b>POSTRE 1</b>         | Mousse café                          | Natilla frutos rojos                   | Sémola con leche y salsa de frambuesa                    | Flan vainilla                                 | Tres leches                                                              |
| <b>POSTRE 2</b>         | Fruta del día                        | Fruta del día                          | Fruta del día                                            | Fruta del día                                 | Fruta del día                                                            |





# MINUTA SEMANAL

| MES ABRIL        |                                    |                                                        |                                     |                                          |            |
|------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------|------------|
|                  | Lunes 14                           | Martes 15                                              | Miércoles 16                        | Jueves 17                                | Viernes 18 |
| ENTRADA          | Lechuga morada, arvejas, zanahoria | Pimentón rojo, repollo verde                           | Lechuga, tomate relleno             | Betarraga, pepino, zapallo italiano      |            |
| PLATO DE FONDO 1 | Garbanzos                          | Churrascos de vacuno                                   | Pulpa de cerdo al horno             | Huevo frito + pulpo de salchicha de pavo |            |
| PLATO DE FONDO 2 | Pavo asado a la naranja            | Albóndigas de carne atomatadas                         | Filete de pollo a la mostaza        | Carne al jugo                            |            |
| GUARNICIÓN 1     | Arroz primavera                    | Puré a la crema                                        | Quífaros atomatados                 | Papas duquesas                           |            |
| GUARNICIÓN 2     | -                                  | Espirales al cilantro                                  | -                                   | -                                        |            |
| HIPOCALÓRICO     | Pavo mediterráneo                  | Ensalada de pasta y salsa perejil                      | Ensalada cesar                      | Fajita de carne                          |            |
| VEGETARIANO      | Garbanzos guisados                 | Hamburguesa lentejas con puré a la crema<br>2 RACIONES | Croquetas de garbanzos con quífaros | Nuggets de verduras con papas duquesas   |            |
| POSTRE 1         | Avena con leche                    | Jalea manzana                                          | Natilla pie de limón                | Flan de coco                             |            |
| POSTRE 2         | Fruta del día                      | Fruta del día                                          | Fruta del día                       | Fruta del día                            |            |

**Observaciones:** Viernes 18 de abril de 2025 feriado Semana Santa.





# MINUTA SEMANAL

| MES ABRIL        |                                         |                                            |                                                                       |                                        |                                                 |
|------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------|
|                  | Lunes 21                                | Martes 22                                  | Miércoles 23                                                          | Jueves 24                              | Viernes 25                                      |
| ENTRADA          | Espárragos, lechuga escarola, zanahoria | Brócoli, primavera, betarraga              | Palmito, choclo, tomate                                               | Ensalada panzanella                    | Ensalada chilena, repollo verde                 |
| PLATO DE FONDO 1 | Lentejas parmesanas                     | Pastel de papa                             | Hamburguesa luco                                                      | Lasaña boloñesa                        | Cazuela de ave                                  |
| PLATO DE FONDO 2 | Salsa pollo champiñón                   | Croqueta de pescado                        | Chapsui de vacuno                                                     | Pizza napolitana                       | Pollo asado                                     |
| GUARNICIÓN 1     | Espagueti a la mantequilla              | Arroz graneado                             | Papas doradas                                                         | -                                      | Arroz pimentón                                  |
| GUARNICIÓN 2     | -                                       | -                                          |                                                                       | -                                      | -                                               |
| HIPOCALÓRICO     | Pollo teriyaki con verduras             | Croqueta de pescado con verduras salteadas | Bowl de atún, choclo, tomate, zanahoria, lechuga y vinagreta de limón | Ensalada panzanella c/proteína del día | Ensalada de mar (Camarones)                     |
| VEGETARIANO      | Lentejas parmesanas                     | Pastel de papa con proteína de soya        | Ceviche de lentejas                                                   | Pizza napolitana                       | Hamburguesa proteína de soya con arroz pimentón |
| POSTRE 1         | Natilla vainilla y manjar               | Panqueque mermelada frutilla               | Jalea naranja                                                         | Panna cotta                            | Bavaroise berries                               |
| POSTRE 2         | Fruta del día                           | Fruta del día                              | Fruta del día                                                         | Fruta del día                          | Fruta del día                                   |

**Observaciones:** Jueves 24 abril, menú especial día temático "Italia".





# MINUTA SEMANAL

| MES ABRIL        |                                                   |                               |                                                             |                                      |                                    |
|------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|
|                  | Lunes 28                                          | Martes 29                     | Miércoles 30                                                | Jueves 01                            | Viernes 02                         |
| ENTRADA          | Pepino, zanahoria, lechuga morada                 | Espinaca, aceitunas, palmitos | Tomate cherry, queso, repollo morado                        | Ensalada rusa, lechuga               | Porotos verdes, tomate, betarraga  |
| PLATO DE FONDO 1 | Filetitos de pollo al limón                       | Porotos a la jardinera        | Croqueta de atún y verduras                                 | Charquicán                           | Chorrillana                        |
| PLATO DE FONDO 2 | Pulpa de cerdo al BBQ                             | Carne mechada                 | Lasaña pollo                                                | Salsa boloñesa                       | Pechuga pollo                      |
| GUARNICIÓN 1     | Quifaros a las finas hierbas                      | Papas gratinadas              | Arroz al curry                                              | Espirales al orégano                 | Papas al horno                     |
| GUARNICIÓN 2     | -                                                 | -                             | -                                                           | -                                    |                                    |
| HIPOCALÓRICO     | Filetitos de pollo al limón con fideos integrales | Wrap carne mechada            | Atún, huevo duro mix hojas verdes, tomate cherry, zanahoria | Ensalada Nicoise                     | Pechuga pollo con ensalada del día |
| VEGETARIANO      | Hamburguesa verduras con quifaros                 | Porotos a la jardinera        | Ensalada de lentejas                                        | Charquicán soya                      | Tacos vegetarianos                 |
| POSTRE 1         | Mousse plátano                                    | Natilla tiramisú              | Jalea durazno                                               | Bizcocho vainilla naranja con manjar | Suspiro limeño                     |
| POSTRE 2         | Fruta del día                                     | Fruta del día                 | Fruta del día                                               | Fruta del día                        | Fruta del día                      |

