MINUTA CASINO

ABRIL 2024

TALLERES 3 Y TEM

MENÚ	LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
ENSALADA SOPAS	Ensalada de tomates apio y pepinos	Ensalada de repollo apio espinacas	Ensalada de tomates albahaca con aceite de oliva Apio y betarraga	Ensalada de brócoli zanahoria y lechuga	Ensalada de apio betarraga pepinos palmitos
PLATO DE FONDO	Espirales con carne Opcional salsa pomodoro y pesto	Hamburguesas al horno con arroz primavera Opción arroz primavera/ arroz árabe	Porotos granados/garbanzos con arroz/lentejas con arroz	Pollo al jugo con puré de papas Opción pollo asado con arroz perla	Pastel de papas/ Pastel de choclo
POSTRES	Plátano con kiwi y leche condensada Opcional Melón y Sandía trozado	Jalea con duraznos al jugo	Bavaroi de berries Opción frutas naturales	Leche asada Opción frutas	Tuti fruti con crema toscana

APORTE NUTRICIONAL	CALORÍAS	PROTEÍNAS	CALORÍAS	PROTEÍNAS	CALORÍAS	PROTEÍNAS	CALORÍAS	PROTEÍNAS	CALORÍAS	PROTEÍNAS
	760	32	770	33	790	33	760	33	750	32

MENÚ	LUNES 8	MARTES 9	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
ENSALADA SOPAS	Ensalada de pepinos y repollo tomates	Ensalada de apio tomates lechuga	Ensalada de betarragas espinacas porotitos verdes	Ensalada de lechuga espinacas con tomate Cherry	Ensalada apio choclo repollo palmitos
PLATO DE FONDO	Fetuccini con salsa Alfredo Opcional pesto y pomodoro	Chapsui de ave con arroz chaufa	Garbanzos con arroz	Filetitos de pollo al jugo con puré	Charquicán con huevo escalfado
POSTRES	Naranjas y manzanas en gajos	Frutillas con kiwi trozadas Opción jalea con frutas	Duraznos trozados	Helado de plátano al natural Opción frutas	Compota de membrillos con toque de merengue Opción frutas

APORTE NUTRICIONAL	CALORÍAS	PROTEÍNAS	CALORÍAS	PROTEÍNAS	CALORÍAS	PROTEÍNAS	CALORÍAS	PROTEÍNAS	CALORÍAS	PROTEÍNAS
	760	32	750	31	780	32	760	32	770	33

MENÚ	LUNES 15	MARTES 16	MIERCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
ENSALADA SOPAS	Ensalada de zanahoria y choclo tomates	Ensalada de lechuga pepinos con palmitos	Ensalada de tomates porotitos verdes betarragas	Ensalada de apio espinacas lechugas	Ensalada de zanahoria y brócoli zapallitos italianos
PLATO DE FONDO	Fetuccini con salsa bechamel y pollo Opcional pesto y pomodoro	Carne mongoliana con arroz chaufa	Lentejas con quinoa	Pollo asado con puré	Albóndigas de pavo con papas al horno
POSTRES	Plátano con miel de palma	Flan casero Opción jalea con frutas	Jalea con frutas	Mousse de limón Opción frutas	Tuti fruti

APORTE NUTRICIONAL	CALORÍAS	PROTEÍNAS	CALORÍAS	PROTEÍNAS	CALORÍAS	PROTEÍNAS	CALORÍAS	PROTEÍNAS	CALORÍAS	PROTEÍNAS
	730	31	770	32	780	33	760	33	750	32

MENÚ	LUNES 22	MARTES 23	MIERCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
ENSALADA SOPAS	Ensalada de apio repollo tomates	Ensalada de lechuga pepinos espinacas champiñones	Ensalada de tomates con atún Ensalada de porotitos verdes zanahoria	Ensalada de brócoli betarragas apio	Ensalada de choclo tomates pepinos palmito
PLATO DE FONDO	Fetuccini con salsa boloñesa Opcional pesto y pomodoro	Pollo asado con verduras con puré	Garbanzos con arroz	Charquicán con huevo escalfado	Carne al jugo con con arroz primavera
POSTRES	Frutas al natural en láminas	Leche nevada Opción frutas	Kiwi con plátanos en rodelas	Helado de mango con yogurt/ opción jalea con frutas	Tuti fruti con merengue tostado

APORTE NUTRICIONAL	CALORÍAS	PROTEÍNAS	CALORÍAS	PROTEÍNAS	CALORÍAS	PROTEÍNAS	CALORÍAS	PROTEÍNAS	CALORÍAS	PROTEÍNAS
	750	32	770	33	780	32	775	33	750	32

MENÚ	LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
ENSALADA SOPAS	Ensalada de tomates lechuga apio	Ensalada de repollo pepinos espinacas champiñones			
PLATO DE FONDO	Lazaña en salsa boloñesa	Pastel de papas			
POSTRES	Manzanas mandarinas kiwi en gajos	Mousse con frutillas Opción frutas			

APORTE NUTRICIONAL	CALORÍAS	PROTEÍNAS	CALORÍAS	PROTEÍNAS	CALORÍAS	PROTEÍNAS	CALORÍAS	PROTEÍNAS	CALORÍAS	PROTEÍNAS
	750	32	770	33						