

DESAYUNO/ONCE

Deben estar compuesto por:

- Un lácteo libre de azúcar como por ejemplo leche - yogurt - leche cultivada.
- Más Pan, galletas o cereales integrales como: pan de molde integral o galletas de salvado o cereales como la avena y acompañamientos como: queso fresco, jamón pierna, jamón de pavo, palta, huevo, frutos secos (nueces, almendras, avellanas, etc.) y de manera ocasional mermelada, manjar o mantequilla.

TIPO DE COMIDA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES
ENTRADA	Crema de zapallo jengibre	Tomate con cebolla	Crema de acelga
PLATO FONDO	Cazuela de vacuno	Lentejas con arroz	Croqueta de jurel con espirales al pesto de cilantro
POSTRE	Jalea piña con merengue sin azúcar	Ilusión de naranja	Macedonia
BEBESTIBLE	Agua de apio	Agua de pera	Agua de menta

TIPO DE COMIDA	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
ENTRADA	Lechuga con zanahoria	Brócoli con salsa de yogurt	Pepino eneldo
PLATO FONDO	Risotto de mote con surtido de mariscos.	Tortilla de fideos con verduras a la oliva	Porotos con riendas
POSTRE	Flan de caramelo	Merengón con frutas de la estación	Jalea multicolor
BEBESTIBLE	Agua de manzana	Agua de piña	Agua de pepino

TIPO DE COMIDA	DOMINGO
ENTRADA	Apio-aceitunas
PLATO FONDO	Caballa napolitana con papas asadas
POSTRE	Sorbete de kiwi
BEBESTIBLE	Agua de jengibre



DESAYUNO/ONCE

Deben estar compuesto por:

- Un lácteo libre de azúcar como por ejemplo leche - yogurt - leche cultivada.
- Más Pan, galletas o cereales integrales como: pan de molde integral o galletas de salvado o cereales como la avena y acompañamientos como: quesoillo o queso fresco, jamón pierna, jamón de pavo, palta, huevo, frutos secos (nueces, almendras, avellanas, etc.) y de manera ocasional mermelada, manjar o mantequilla.

TIPO DE COMIDA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES
ENTRADA	Ensalada de coliflor y pebre	Apio palta	Crema de brócoli
PLATO FONDO	Jurel al tomate con polenta guisada	Garbanzos con arroz	Espaguetis con salsa marina
POSTRE	Jalea multicolor	Sorbete de limón jengibre	Jalea de naranja con merengue sin azúcar
BEBESTIBLE	Agua de apio	Agua de pera	Agua de menta

TIPO DE COMIDA	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
ENTRADA	Tomate aceituna	Crema de zanahoria jengibre	Repollo zanahoria
PLATO FONDO	Porotos con mote	Guiso de zapallo italiano con papas al perejil	Arroz chilote
POSTRE	Macedonia	Ilusión de durazno	Merengón con frutas de la estación
BEBESTIBLE	Agua de manzana	Agua de piña	Agua de pepino

TIPO DE COMIDA	DOMINGO
ENTRADA	Betarraga salsa verde
PLATO FONDO	Couscous con huevo pochado
POSTRE	Flan de manjar
BEBESTIBLE	Agua de jengibre



DESAYUNO/ONCE

Deben estar compuesto por:

- Un lácteo libre de azúcar como por ejemplo leche - yogurt - leche cultivada.
- Más Pan, galletas o cereales integrales como: pan de molde integral o galletas de salvado o cereales como la avena y acompañamientos como: quesoillo o queso fresco, jamón pierna, jamón de pavo, palta, huevo, frutos secos (nueces, almendras, avellanas, etc.) y de manera ocasional mermelada, manjar o mantequilla.

TIPO DE COMIDA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES
ENTRADA	Crema de betarraga	Repollo con zanahorias	Tomate poroto verde aceituna
PLATO FONDO	Tortilla de arroz con verduras salteadas	Pollo al jugo con puré mixto de papas con porotos	Salteado de choritos con quinua graneada
POSTRE	Flan de vainilla	Macedonia	jalea multicolor
BEBESTIBLE	Agua de apio	Agua de pera	Agua de menta

TIPO DE COMIDA	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
ENTRADA	Sopa de cebollas caramelizadas	Ensalada caliente de zanahorias con jengibre	Apio palta
PLATO FONDO	Cazuela de pavo	Arroz cremoso con champiñones	Ensalada de lentejas
POSTRE	jalea de frutilla con merengue sin azúcar	Ilusión de piña	Sorbete frutilla menta
BEBESTIBLE	Agua de manzana	Agua de piña	Agua de pepino

TIPO DE COMIDA	DOMINGO
ENTRADA	Crema de zapallo
PLATO FONDO	Merluza arvejada con puré rústico.
POSTRE	Merengón con frutas de la estación
BEBESTIBLE	Agua de jengibre



DESAYUNO/ONCE

Deben estar compuesto por:

- Un lácteo libre de azúcar como por ejemplo leche - yogurt - leche cultivada.
- Más Pan, galletas o cereales integrales como: pan de molde integral o galletas de salvado o cereales como la avena y acompañamientos como: quesillo o queso fresco, jamón pierna, jamón de pavo, palta, huevo, frutos secos (nueces, almendras, avellanas, etc.) y de manera ocasional mermelada, manjar o mantequilla.

TIPO DE COMIDA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES
ENTRADA	Crema de espinacas maní	Lechuga cebollín	Sopa de zanahorias
PLATO FONDO	Hamburguesas de garbanzos con ensaladas de habas	Carne al jugo con papas guisadas	Jurel al jugo con mote graneado
POSTRE	Macedoni	Ilusión de berries	Flan de vainilla
BEBESTIBLE	Agua de apio	Agua de pera	Agua de menta

TIPO DE COMIDA	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
ENTRADA	Repollo con zanahoria	Ensalada caliente de zanahorias	Tomate cebolla
PLATO FONDO	Carbonada de pollo	Arroz cremoso pollo y palmitos	Porotos pelados con arroz
POSTRE	Merengón con frutas de la estación	Jalea multicolor	Jalea de frutilla con merengue sin azúcar
BEBESTIBLE	Agua de manzana	Agua de piña	Agua de pepino

TIPO DE COMIDA	DOMINGO
ENTRADA	Crema de zapallo
PLATO FONDO	Jurel al jugo con espirales a la oliva.
POSTRE	Sorbete piña menta
BEBESTIBLE	Agua de jengibre

