

Minuta mes de Marzo

	semana 1				
	Lunes 02-03	Martes 03-03	Miércoles 04-03	Jueves 05-03	Viernes 06-03
SOPA	Crema de choclos	Consomé de cerdo	Sopa azteca	Consomé al huevo	Consomé de ave
Ensalada	Lechuga- rabanito	Mix de repollo	Lechuga-aceitunas	Lechuga-palmitos	Pepino-lechuga
	Espinaca	Lechuga	Pepino	Poroto negro con salsa verde	Cochayuyo
	Zanahoria	Tomate-albahaca	Zanahoria	Tomate-poroto verde	Acelga-choclo
Principal 1	Salchichas	Croqueta de atún	Longaniza	Ropa vieja	Pollo crispy
	Lentejas con arroz	Puré	Porotos con riendas	Arroz sol	Arroz verde
Principal 2	Pechuga de pollo a la mostaza	Lomo de cerdo con miel y tomillo	Lasaña bolognesa	Sandwich hamburguesa con lechuga tomate	Estofado de cerdo
	Arroz a la griega	Budín de verduras		Papas fritas	
Hipocalórico	Bowl pechuga de pollo	Bowl omelette de champiñón	Bowl salad atún	.Bowl asado a la olla	Bowl huevo duro
Vegetariano	Lentejas con arroz	Croqueta de soya	Lasaña bolognesa vegetariana	Sand. hamburguesa soya con lechuga tomate	Hamburguesa de brócoli
		Puré		Papas fritas	Arroz verde
Postre	Fruta natural	Fruta natural	Fruta natural	Fruta Natural	Fruta natural
	Tutti Frutti	Ciruelas con mote	Macedonia	Compota de fruta	Sandía
	Jalea con fruta	Jalea bicolor	Jalea piña	Jalea ilusión	Jalea mosaico
	Queque	Galletón de avena	Torta	Kuchen de frutas	Carlota de limón
	Natilla	Panacota fresas con salsa	Leche nevada	Arroz con leche	Turrón de vino y nuez

	semana 2				
	Lunes 09-03	Martes 10-03	Miércoles 11-03	Jueves 12-03	Viernes 13-03
SOPA	Consomé de ave	Sopa de carne con fideos	Crema de choclos	Sopa de cerdo con sémola	Consomé de vacuno
Ensalada	Acelga-choclo	Coliflor	Lechuga	Repollo morado	Coliflor
	Tomate-orégano	Espinaca	Zanahoria cocida	Espinaca-choclo	Zapallito-zanahoria
	Pepino-arvejas	Lechuga-morrón	Tomate a la chilena	Cebolla con arvejas	Lechuga
Principal 1	Salchichas	Merluza a la vizcaina	Chorizo	Fajita de carne, pollo y verduras	Asado alemán
	Lentejas con verduras	Papas doradas	Porotos con riendas	Guacamole	Pastas al ciboulette
Principal 2	Tomaticán	Tortilla de acelga	Pastas bontoux	Asado de cerdo al jugo	Chow main de pollo
	Espirales al eneldo	Arroz mediterráneo		Puré	
Hipocalórico	Bowl huevo duro	Bowl de atún	Bowl omelette de verduras con queso	Bowl pechuga de pollo	Zapallitos italianos
Vegetariano	Lentejas con verduras	Tortilla de acelga	Porotos con riendas	Fajita vegetariana	Tabule (árabe)
		Arroz mediterráneo		Guacamole	
Postre	Fruta Natural	Fruta natural	Fruta natural	Fruta natural	Fruta natural
	Compota de fruta	Tutti frutti	Puré de fruta con merengue	Piña al jugo	Ciruelas con mote
	Jalea mármol	Jalea	Jalea bicolor	Jalea	Jalea
	Brownie	Tartaleta de fruta	Queque mármol	Budín diplomático	Torta
	Flan de leche	Sémola con leche con salsa	Carolin cacao	Merengón de café	Creme brulée

	SEMANA 3				
	Lunes 16-03	Martes 17-03	Miércoles 18-03	Jueves 19-03	Viernes 20-03
SOPA	Crema de pollo	Crema de coliflor al curry	Sopa de vacuno con chuchoca	Consomé de cerdo	Crema de champiñones
Ensalada	Lechuga	Espinaca	Lechuga-rabanito	Ensalada de garbanzos	Coliflor
	Tomate	Tomate-poroto verde	Ensalada de papas con cilantro	Lechuga	Espinaca-tomate
	Cebolla con arvejas	Zanahoria	Repollo morado	Pepino-choclo	Zanahoria
Principal 1	Longaniza	Pollo al jugo	Huevo rallado	Trutro de pollo a la provenzal	Souffle de pescado
	Lentejas con verduras	Papa dorada	Garbanzos guisados	Verduras al wok	Arroz con arvejas
Principal 2	Budín de atún	Salsa Alfredo	Hamburguesa casera	Pizza napolitana	Lomo de cerdo
	Arroz con arvejas	Spaguetti	Arroz con champiñones		Spaguetti al perejil
Hipocalórico	Bowl papillote de pescado	Bowl pechuga de pollo	Bowl niños envueltos con repollo	Bowl huevo relleno jamón-queso	Bowl tipo César
Vegetariano	Lentejas con verduras	Hamburguesa de soya	Garbanzos guisados	Pizza vegetariana	Hamburguesa de verduras
		Papa dorada			Spaguetti al perejil
Postre	Fruta natural	Fruta natural	Fruta Natural	Fruta Natural	Fruta natural
	Macedonia	Compota de cerezas	Tutti frutti	Piña al jugo	Mote con huesillo
	Jalea bicolor	Jalea	Jalea	Jalea con fruta	Jalea
	Queque de yogurt	Pie de limón	Brazo de reina	Cocadas	Pastel vasco
	Maicena con pasas	Suspiro limeño	Porrige	Sémola con leche y salsa	Crema catalana

	semana 4				
	Lunes 23-03	Martes 24-03	Miércoles 25-03	Jueves 26-03	Viernes 27-03
SOPA	Crema de choclos	Sopa de verduras	Consomé de vacuno	Crema de verduras	Sopa de cerdo con sémola
Ensalada	Zapallito italiano	Lechuga-morrón	Lechuga	Espinaca	Pepino
	Pepino-orégano	Espinaca-choclo	Cochayuyo	Lechuga-rabanito	Tomate a la chilena
	Choclo	Repollo morado	Tomate-albahaca	Poroto negro con salsa verde	Zanahoria
Principal 1	Salchichas	Lasaña napolitana	Longaniza	Asado de vacuno a la jardinera	Chuleta de cerdo
	Arvejas guisadas		Porotos granados	Arroz al curry	Charquicán de verduras
Principal 2	Albóndigas de vacuno	Merluza escabechada	Pastel de papas reina	Chorrillana	Croquetas de atún
	Spaguetti al perejil	Arroz finas hierbas			Espirales al eneldo
Hipocalórico	Bowl huevo duro	Bowl asado a la olla	Bowl pollo a la mostaza	Torta de verduras con atún	Fajitas de pollo con verduras
Vegetariano	Albóndigas vegetarianas	Lasaña vegetariana	Porotos granados	Chorrillana vegetariana	Croqueta de soya
	Spaguetti al perejil				Charquicán de verduras
Postre	Fruta natural	Fruta natural	Fruta natural	Fruta natural	Fruta natural
	Ciruelas con mote	Tutti frutti	Compota de ciruelas	Durazno al jugo	Frutilla con crema
	Jalea mármol	Jalea mosaico	Jalea	Jalea con fruta	Jalea
	Panqueques	Kuchen de durazno	Calzones rotos	Tiramisú	Torta
	Merengón de fresas	Jalea bicolor	Leche nevada	Arroz con leche	Leche asada

	semana 5				
	Lunes 30-03	Martes 31-03	Miércoles 01-04	Jueves 02-04	Viernes 03-04
SOPA	Crema de choclos	Consomé de cerdo	Sopa azteca	Sopa de carne con fideos	Consomé de ave
Ensalada	Espinaca	Coliflor	Lechuga	Lechuga-palmitos	Acelga-choclo
	Lechuga-rabanito	Mix de repollo	Pepino-aceitunas	Poroto negro con salsa verde	Cochayuyo
	Zanahoria	Tomate-albahaca	Zanahoria	Tomate-poroto verde	Coles
Principal 1	Salchichas	Asado de vacuno	Huevo frito	Merluza apanada	Chorizo
	Lentejas guisadas	Puré	Garbanzos con verduras	Verduras salteadas	Porotos con mazamorra
Principal 2	Cuadritos de pollo al curry	Lomo de cerdo con miel y tomillo	Budín de atún	Sandwich hamburguesa lechuga tomate	Pollo crispy
	Arroz a la griega	Pastas al ciboulette	Arroz primavera	Papas fritas	Arroz verde
Hipocalórico	Bowl fritos de acelga-zanahoria	Bowl asado a la olla	Torta de verduras con atún	Bowl omelette de champiñón	Bowl beef a la plancha
Vegetariano	Lentejas guisadas	Croqueta de soya	Garbanzos con verduras	Sandwich hamburguesa vegetariana lechuga tomate	Porotos con mazamorra
		Puré		Papas fritas	
Postre	Fruta natural	Fruta natural	Fruta natural	Fruta natural	Fruta natural
	Mote con huesillo	Ciruelas con mote	Macedonia	Compota de cerezas	Tutti frutti
	Jalea con fruta	Jalea bicolor	Jalea	Jalea ilusión	Jalea mosaico
	Queque	Calzones rotos	Torta	Kuchen de frutas	Carlota de limón
	Natilla	Panacota fresas con salsa roja	Leche nevada	Arroz con leche	Turrón de vino y nuez

