



GESUNDES ESSEN
Pasión Por Lo Sano

MINUTA MENSUAL
MAYO 2018



| | 01-05-2018 | 02-05-2018 | 03-05-2018 | 04-05-2018 |
|----------------------------|---|---|--|---|
| SALAD BAR | | LECHUGA ZAPALLO ITALIANO CHOCLO | LECHUGA TOMATE CIBOULETTE | LECHUGA BETARRAGA |
| PLATO DE FONDO | | PESCADO AL JUGO ARROZ PRIMAVERA | LENTEJAS GUIADAS PARMESANAS | SALSA ITALIANA DE VACUNO ESPIRALES |
| PLATO DE FONDO ALTERNATIVO | | HAMBURGUESA DE VACUNO PANACHE DE VERDURAS | POLLO A LA NARANJA CHOCLO A LA CREMA | CERDO MONGOLIANO ARROZ CHAU FAN |
| HIPOCALORICO | | ENSALADA GRIEGA | WRAPS DE VACUNO C/MIX DE ENSALADA | HUEVO REINA C/MIX DE ENSALADA |
| VEGETARIANO | | HAMBURGUESA DE SOYA C/ ARROZ PILAF PLÁTANO CON SSA DE CARAMELO BAVAROIS JALEA FRUTA NATURAL | LENTEJAS GUIADAS PARMESANAS ENSALADA DE FRUTA FLAN JALEA FRUTA NATURAL | SALSA BLANCA DE VERDURAS C/ESPIRALES COMPOTA DE PERA SÉMOLA CON LECHE JALEA FRUTA NATURAL |
| POSTRES | | | | |
| | 07-05-2018 | 08-05-2018 | 09-05-2018 | 10-05-2018 |
| SALAD BAR | LECHUGA MIX REPOLLO | LECHUGA TOMATE CEBOLLA | LECHUGA PRIMAVERA | LECHUGA PEPINO |
| PLATO DE FONDO | CERDO AL JUGO ARROZ PRIMAVERA | MENESTRON | TORTILLA DE ZANAHORIA PAPAS DORADAS | STROGONOFF DE POLLO ARROZ PILAF |
| PLATO DE FONDO ALTERNATIVO | CAZUELA DE VACUNO | POLLO ASADO PAPAS AL CILANTRO | HAMBURGUESA CASERA NAPOLITANA CORBATITAS | ALBONDIGAS ATOMATADAS VERDURAS SALTEADAS |
| HIPOCALORICO | ENSALADA PORTUGUESA | ROLLITOS DE QUESO Y JAMON C/MIX DE ENSALADAS | PALTA REINA C/MIX DE ENSALADAS | ENSALADA NICOISE |
| VEGETARIANO | WRAPS VEGETARIANO | MENESTRON | TORTILLA DE ZANAHORIA C/PAPAS DORADAS | GUIISO DE VERDURAS C/ARROZ PILAF |
| POSTRES | ARROZ CON LECHE ENSALADA DE FRUTA JALEA FRUTA NATURAL | MOUSSE SÉMOLA CON LECHE JALEA FRUTA NATURAL | FLAN COMPOTA DE MANZANA JALEA FRUTA NATURAL | COLEGIAL LECHE ASADA JALEA FRUTA NATURAL |
| | 14-05-2018 | 15-05-2018 | 16-05-2018 | 17-05-2018 |
| SALAD BAR | LECHUGA ZANAHORIA | LECHUGA TOMATE POROTO VERDE | LECHUGA BETARRAGA CEBOLLA | LECHUGA REPOLLO |
| PLATO DE FONDO | PESCADO NAPOLITANO CORBATITAS AL CILANTRO | ESTOFADO DE POLLO | ARVEJAS GUIADAS PARMESANAS CHORIZO | LASAÑA BOLOÑESA |
| PLATO DE FONDO ALTERNATIVO | GUIISO DE ZAPALLO ITALIANO PAPAS RUSTICAS | SALSA MARGARITA ESPIRALES | CHAFSUI DE POLLO ARROZ CHAUFAN | CERDO AL ORÉGANO VERDURAS SALTEADAS |
| HIPOCALORICO | ENSALADA DE QUINOA | ENSALADA CESAR | ROLLITOS DE JAMON C/MIX DE ENSALADAS | CUADRITOS DE QUESILLO C/MIX DE ENSALADA |
| VEGETARIANO | GUIISO DE ZAPALLO ITALIANO C/CARNE DE SOYA C/ARROZ | HAMBURGUESA DE LENTEJAS C/ ESPIRALES AL CILANTRO | ARVEJAS GUIADAS PARMESANAS | LASAÑA BOLOÑESA C/CARNE DE SOYA |
| POSTRES | FLAN COLEGIAL JALEA FRUTA NATURAL | BAVAROISE LECHE ASADA JALEA FRUTA NATURAL | DELICREAM PURÉ DE MANZANA JALEA FRUTA NATURAL | ARROZ CON LECHE ENSALADA DE FRUTA JALEA FRUTA NATURAL |
| | 21-05-2018 | 22-05-2018 | 23-05-2018 | 24-05-2018 |
| SALAD BAR | | LECHUGA BETARRAGA | LECHUGA PEPINO | LECHUGA TOMATE CEBOLLA |
| PLATO DE FONDO | | CALDILLO DE MARISCOS | CHARQUICAN DE VERDURAS HUEVO FRITO | POROTOS CON RIENDA CHORIZO |
| PLATO DE FONDO ALTERNATIVO | FERIADO | POLLO RELLENO ESPIRALES AL CILANTRO | TIRAS DE VACUNO AL AJILLO PURE DE PAPAS | CERDO ACARAMELADO ARROZ PRIMAVERA |
| HIPOCALORICO | | FALAFEL C/MIX DE ENSALADAS | TORTILLA DE VERDURAS C/MIX DE ENSALADA | ENSALADA NICOISE |
| VEGETARIANO | | FALAFEL C/VERDURAS SALTEADAS | CHARQUICAN DE VERDURAS | POROTOS CON RIENDA |
| POSTRES | | DELICREAM ENSALADA DE FRUTA JALEA FRUTA NATURAL | BAVAROIS GAJOS DE MANZANA CON SSA DE CHOCOLATE JALEA FRUTA NATURAL | FLAN MANZANA ASADA JALEA FRUTA NATURAL |
| | 28-05-2018 | 30-05-2018 | 31-05-2018 | |
| SALAD BAR | LECHUGA REPOLLO | LECHUGA ZANAHORIA ZAPALLO ITALIANO | LECHUGA BETARRAGA CIBOULETTE | LECHUGA TOMATE CILANTRO |
| PLATO DE FONDO | LENTEJAS GUIADAS PARMESANAS | SALSA BOLOÑESA SPAGUETI | PESCADO AL PESTO PURÉ DE PAPAS | ASADO DE CERDO A LA CHILENA ARROZ AL CILANTRO |
| PLATO DE FONDO ALTERNATIVO | AJÍ DE GALLINA ARROZ PILAF | CAZUELA DE CERDO | SALSA ALFREDO ESPIRALES | POLLO A LA MOSTAZA PANACHE DE VERDURAS |
| HIPOCALORICO | ENSALADA PORTUGUESA | ENSALADA CÉSAR | WRAPS DE POLLO C/MIX DE ENSALADA | ENSALADA GRIEGA |
| VEGETARIANO | LENTEJAS GUIADAS PARMESANAS | SALSA BOLOÑESA C/CARNE DE SOYA Y SPAGHETTI | TORTILLA DE ACELGA C/PURÉ PAPAS | GUIISO DE VERDURAS C/ARROZ AL CILANTRO |
| POSTRES | MOUSSE PLÁTANO CON SSA DE CARAMELO JALEA FRUTA NATURAL | COMPOTA DE MANZANA FLAN JALEA FRUTA NATURAL | ARROZ CON LECHE DELICREAM JALEA FRUTA NATURAL | LECHE ASADA ENSALADA DE FRUTA JALEA FRUTA NATURAL |