

Mes: noviembre

SEMANA 1

Estructura Menú	opciones	LUNES	MARTES	MIERCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Fondo Normocalórico	opción 1			Pollo a la Pizzaiola con tallarines	Croquetas de pescado con papas salteadas	Pulpa al jugo con arroz
	opción 2			Churrasco de vacuno con tallarines	Porotos con rienda	Carbonada
Hipocalórico	Hipocalórico			Lomitos de atún y queso con ensalada	Croquetas de pescado con ensalada	Ensalada cesar de jamón

SEMANA 2

Estructura Menú	opciones	LUNES 7	MARTES 8	MIERCOLES 9	JUEVES10	VIERNES 11
Fondo Normocalórico	opción 1	Calugas de pescado con arroz primavera	Albóndigas de carne con fideos	Pollo asado con papas con mayo	Strogonoff de cerdo con arroz	Merluza apanada con puré
	opción 2	Pollo al jugo con arroz primavera	Pulpa arverjada con fideos	Quitich de atún con papas con mayo	Lentejas con chorizo (opcional)	Pechuga de pollo con puré
Hipocalórico	Hipocalórico	Calugas de pescado con ensalada	Huevo duro y queso con ensalada	Quitich de atún con ensalada	Jamón y queso con ensalada	Filetillo de pollo con ensalada

SEMANA 3

Estructura Menú	opciones	LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Fondo Normocalórico	opción 1	Fideos con salsa Alfredo	Charquicán	Dados de pollo en salsa de champiñón con pasta	Pastel de Papa	Pescado al pomodoro con puré
	opción 2	Guiso de verduras	Cerdo estofado con arroz	Hamburguesas caseras con pasta	Pechuga de pollo con espirales	Garbanzos
Hipocalórico	Hipocalórico	Huevo duro y queso fresco con ensalada	Ensalada cesar de atún	Hamburguesas casera con ensalada	Filetillo de pollo con ensalada	Pescado al horno con ensalada

SEMANA 4

Estructura Menú	opciones	LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Fondo Normocalórico	opción 1	Filetillo de pollo con arroz	Pollo asado con puré	Lasaña	Calugas de pescado con papas al romero	Quitich de pollo con arroz
	opción 2	Arverjas partidas	Lomo mechado con puré	Churrasco de vacuno con tallarines	Budín de verduras	Cerdo mongoliano con arroz
Hipocalórico	Hipocalórico	Filetillo de pollo con ensalada	Ensalada cesar de Atún	Churrasco de vacuno con ensaladas	Tomates rellenos con ensalada	Quitich de pollo ensalada

SEMANA 5

Estructura Menú	opciones	LUNES 28	MARTES 29	MIERCOLES 30	JUEVES	VIERNES
Fondo Normocalórico	opción 1	Fideos Boloñesa	Cerdo primavera con puré	Merluza apanda con arroz		
	opción 2	Croquetas de pescado con pastas al pesto	Lentejas con chorizo (opcional)	Zapallo relleno con arroz		
Hipocalórico	Hipocalórico	Croquetas de pescado con ensaladas	Dados de cerdo con ensalada	Zapallo relleno con ensalada		

Tiene que Enviar sus preferencias via on line, lo tiene que hacer en <https://casinostpaulsschool.company.site>
Para dudas y consultas o situaciones particulares, dirigirse a Malena Rodríguez en el WhatsApp +56 9 3747 7591.