

# Gastronomía y Punto

Agosto 01 a 31

(estimados apoderados, debido a la contingencia el menú de almuerzo constara de un plato principal y una alternativa solo para los días de legumbres y pescados, además del menú existirán platos como sándwiches, vegetarianos, hipocalóricos, entre otros )

## 1ª SEMANA

DIA	LUNES 01	MARTES 02	MIERCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05
<b>ENSALADAS</b>	<b>Tomate, lechuga, apio, zanahoria, surtida, repollo, pepinos, entre otros.</b>				
<b>Menú 1</b>	<b>Pastel de papas</b>	<b>Churrasco con arroz primavera</b>	<b>Croquetas de lomito de atún con puré</b>	<b>Lentejas con longaniza</b>	
<b>Alternativa</b>	<b>Arroz con pollo</b>		<b>Filete de pollo con arroz</b>	<b>Fideos con salsa</b>	
<b>Sándwiches, vegetarianos, hipocalóricos, entre otros.</b>					
<b>POSTRE</b>	<b>Jalea con cereal / yogurt o fruta</b>	<b>Mini berlines con crema pastelera /jalea o fruta</b>	<b>Duraznos en conserva /jalea/ yogurt</b>	<b>Frutillas con plátano /jalea/ fruta</b>	
<b>BEBESTIBLE</b>	<b>jugo</b>	<b>jugo</b>	<b>Jugo</b>	<b>Jugo</b>	

## 2ª SEMANA

DIA	LUNES 08	MARTES 09	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
<b>ENSALADA</b>	<b>Tomate, lechuga, apio, zanahoria, surtida, repollo, pepinos, entre otros</b>				
<b>Menú 1</b>	<b>Hamburguesas caseras o filete de pollo con pure</b>	<b>Porotos con mazamorra</b>	<b>Reineta frita con puré</b>	<b>Ravioles con crema y ciboulette</b>	
<b>Alternativa</b>		<b>Fideos con salsa boloñesa</b>	<b>Filete de pollo con puré</b>	<b>pollo con verduras salteadas</b>	
<b>Sándwiches, vegetarianos, hipocalóricos, entre otros.</b>					
<b>POSTRE</b>	<b>Yogurt con cereal/jalea/ fruta</b>	<b>Panqueques con manjar/ jalea/ fruta</b>	<b>Musse/jalea/fruta</b>	<b>Macedonia/jalea o fruta</b>	
<b>BEBESTIBLE</b>	<b>Jugo</b>	<b>Jugo</b>	<b>Jugo</b>	<b>Jugo</b>	

## 3ª SEMANA

DIA	LUNES 15	MARTES 16	MIERCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
<b>ENSALADA</b>	<b>Tomate, lechuga, apio, zanahoria, surtida, repollo, pepinos, entre otros</b>				
<b>Menú 1</b>	<b>FERIADO</b>	<b>Lentejas con longaniza</b>	<b>Croquetas de lomito de atún con puré</b>	<b>Lasaña boloñesa</b>	
<b>Alternativa</b>		<b>Fideos con salsa</b>	<b>Filete de pollo con puré</b>		
<b>Sandwiches, vegetarianos, hipocalóricos, entre otros.</b>					
<b>POSTRE</b>		<b>Mini Berlín / jalea/fruta</b>	<b>Mote con huesillo/jalea/fruta</b>	<b>macedonea/jalea/ fruta</b>	
<b>BEBESTIBLE</b>		<b>jugo</b>	<b>jugo</b>	<b>jugo</b>	

4° SEMANA					
DIA	LUNES 22	MARTES 23	MIERCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
ENSALADA	Tomate, lechuga, apio, zanahoria, surtida, repollo, pepinos.				
Menú 1	Charquicán de carne con huevo frito	Caracoquesos con churrasco o filete de pollo	Reineta frita con puré	Lentejas con longanizas	
Alternativa	Pollo con arroz		Pollo con Puré	Fideos con salsa Alfredo	
Sandwiches, vegetarianos, hipocalóricos, entre otros.					
POSTRE	Panqueques con manjar / jalea / fruta	Yogurt con cereal /jalea o fruta	Frutillas con plátano/jalea/fruta	Sémola con caramelo/jalea/fruta	
BEBESTIBLE	jugo		Jugo	Jugo	

5° SEMANA					
DIA	LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 31	JUEVES	
ENSALADA	Tomate, lechuga, apio, zanahoria, surtida, repollo, pepinos.				
Menú 1	Chapsui de pollo con arroz chaufan	Carne mechada con espirales	Croquetas de lomito de atún con pure		
Alternativa			Filete de pollo con pure		
Sandwiches, vegetarianos, hipocalóricos, entre otros.					
POSTRE	Yogurt/jalea o fruta	Macedonia /jalea/fruta	Flan con caramelo /JALEA O FRUTA		
BEBESTIBLE	jugo	Jugo	Jugo		

El menú completo tendrá un valor de \$3.800

Plato solo \$3.000

Por la compra anticipada del mes completo el menú queda en \$3.500

Whatsapp +56992190645

Datos bancarios: Banco Estado – Cuenta Corriente 7365951 – Rut 11.631541-6

[Cinthy.gastronomia@gmail.com](mailto:Cinthy.gastronomia@gmail.com) - Cinthya Valentina Hurtado Labarca

## Cafetería

### Sándwiches:

Jamón queso

Huevo revuelto

Huevo jamón

Huevo queso

Pasta de huevo con jamón  
Ave ciboulet  
Ave pimentón  
Ave palta  
Filete de pollo con palta laminada  
Churrasco tomate palta  
Churrasco lechuga tomate  
Churrasco queso  
Hamburguesa casera tomate lechuga  
Hamburguesa casera italiana  
Hamburguesa casera queso

Tipos de pan: Ciabatta, marraqueta, hallulla, frica, molde.

\*Agregados: Cebolla, queso, huevo frito, poroto verde, tocino, palta.

### **Dulces:**

Kuchen  
Pie de limón  
Torta de yogurt  
Trozo de queque  
Muffin vegano  
Muffin sabores  
Brownie sin azúcar  
Brownie  
Galletas artesanales  
Alfajores  
Barras de cereal  
Cereal

### **Bebestibles:**

Bebidas  
Jugos envasados sabores  
Jugos naturales  
Agua mineral  
Leche envasada sabores  
Leche con plátano  
Yogurt  
Café (variedades)  
Té

## **Platos alternativos:**

Vegetariano (mix de vegetales con huevo duro – fideos con verduras – tortilla de porotos verdes – quiches)

Ensalada cesar

Hipocalórico (mix de vegetales + carbohidrato + proteína)

Sándwiches \*especificados en el pto. 1

\*Los platos alternativos para la hora de almuerzo deben pedirse con anticipación, de ser para el mismo día se debe avisar en la mañana.