

# Gastronomía y Punto

NOVIEMBRE 01 a 30

(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 31	MARTES 01	MIERCOLES 02	JUEVES 03	VIERNES 04
<b>ENSALADAS</b>	<b>Tomate, lechuga, apio, zanahoria, surtida, repollo, pepinos, entre otros.</b>				
<b>Menú 1</b>			<b>Reineta con pure</b>	<b>Lentejas con longaniza</b>	
<b>Alternativa</b>			<b>Pollo con pure o arroz</b>	<b>Fideos con salsa boloñesa</b>	
<b>Sándwiches, vegetarianos, hipocalóricos, entre otros.</b>					
<b>POSTRE</b>			<b>Flan con caramelo/jalea o fruta</b>	<b>Sémola con caramelo/jalea/ fruta</b>	
<b>BEBESTIBLE</b>			<b>jugo</b>	<b>Jugo</b>	

## 2ª SEMANA

DIA	LUNES 07	MARTES 08	MIERCOLES 09	JUEVES 10	VIERNES 11
<b>ENSALADA</b>	<b>Tomate, lechuga, apio, zanahoria, surtida, repollo, pepinos, entre otros</b>				
<b>Menú 1</b>	<b>Arroz con zapallo italiano y papas duquesas</b>	<b>Porotos con mazamorra</b>	<b>Reineta frita con puré</b>	<b>Hamburguesas caceras con arroz</b>	
<b>Alternativa</b>	<b>Arroz con pollo</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>Sémola con caramelo/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 14	MARTES 15	MIERCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
<b>ENSALADA</b>	<b>Tomate, lechuga, apio, zanahoria, surtida, repollo, pepinos, entre otros</b>				
<b>Menú 1</b>	<b>Pastel de papas</b>	<b>Porotos con mazamorra</b>	<b>Croquetas de atún con pure</b>	<b>Churrasco con arroz árabe o normal</b>	
<b>Alternativa</b>	<b>Arroz con pollo</b>	<b>Fideos con salsa Alfredo</b>	<b>Pure o arroz con pollo</b>	<b>Pollo con verduras salteadas</b>	
<b>Sándwiches, vegetarianos, hipocalóricos, entre otros.</b>					
<b>POSTRE</b>	<b>Yogurt con cereal /jalea o fruta</b>	<b>panqueques / jalea/fruta</b>	<b>Macedonia /jalea o fruta</b>	<b>Helado/jalea o fruta</b>	
<b>BEBESTIBLE</b>	<b>Jugo</b>	<b>jugo</b>	<b>jugo</b>	<b>jugo</b>	

4° SEMANA					
DIA	LUNES 21	MARTES 22	MIERCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
<b>ENSALADA</b>	Tomate, lechuga, apio, zanahoria, surtida, repollo, pepinos.				
<b>Menú 1</b>	Lasaña boloñesa	Carne mechada o pollo con arroz y papas rusticas	Croquetas de lomito de atún con pure	Lentejas con longaniza	
<b>Alternativa</b>	Verduras salteadas con filete de pollo		Filete de pollo con pure	Espirales con salsa boloñesa	
<b>POSTRE</b>	Yogurt/jalea o fruta	Helado /jalea/fruta	Flan con caramelo /JALEA O FRUTA	Panqueques con manjar/jalea o fruta	
<b>BEBESTIBLE</b>	jugó	jugó	jugó	jugó	

5° SEMANA					
DIA	LUNES 28	MARTES 29	MIERCOLES 30	JUEVES	Viernes
<b>ENSALADA</b>					
<b>Menú 1</b>	Ravioles con crema Nestlé y ciboulette	Churrasco o pollo relleno con espinaca con arroz y papas rusticas	Croquetas de lomito de atún con pure		
<b>Alternativa</b>	Arroz con pollo		Pollo con arroz o pure		
<b>POSTRE</b>	Yogurt con cereal /jalea/fruta	Helado /jalea / fruta	Macedonia /jalea/fruta		
<b>BEBESTIBLE</b>	jugó	jugó	jugó		

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

[Cinthyagastromia@gmail.com](mailto:Cinthyagastromia@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.