

# Gastronomía y Punto

MAYO 02 a 27

(estimados apoderados, debido a la contingencia el menú de almuerzo constara de un plato principal y una alternativa , 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>Lomito de cerdo verduras salteadas</b>	<b>Reineta con pure</b>	<b>Lentejas con longaniza</b>	
<b>Alternativa</b>		<b>Filetitos de pollo con fideos</b>	<b>Nuggets con pure o arroz</b>	<b>Fideos con salsa boloñesa</b>	
<b>Sándwiches, vegetarianos, hipocalóricos, entre otros.</b>					
<b>POSTRE</b>		<b>Jalea/helado /fruta</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>	<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>Albóndigas en salsa con arroz y papas rusticas</b>	<b>Porotos con mazamorra</b>	<b>Croquetas de lomito de atún con puré</b>	<b>Zapallito italiano con papas duquesas o 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 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>Charquicán de carne y huevo frito</b>	<b>Porotos con mazamorra</b>	<b>Reineta 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 22	MARTES 23	MIERCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
ENSALADA	Tomate, lechuga, apio, zanahoria, surtida, repollo, pepinos.				
Menú 1	Lasaña boloñesa	Carne a la olla o pollo con arroz y papas rusticas	Croquetas de lomito de atún con pure	Lentejas con longaniza	
Alternativa	Verduras salteadas con filete de pollo		Filete de pollo con pure	Espirales con salsa boloñesa	
POSTRE	Yogurt/jalea o fruta	Helado /jalea/fruta	Flan con caramelo /JALEA O FRUTA	Panqueques con manjar/jalea o fruta	
BEBESTIBLE	jugo	jugo	jugo	jugo	

5° SEMANA					
DIA	LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 31		
ENSALADA	Lechuga, brócoli, zanahoria, repollo, pepino, apio, tomate				
ALTERNATEVA	Chapsui de pollo o pollo con arroz chaufan o arroz normal	Churrasco o Pollo con verduras salteadas y fideos	Reineta con pure o pollo		
POSTRE	Yogurt con cereal/jalea o fruta	Sémola con leche / jalea o fruta	Flan con caramelo/jalea o fruta		
BEBESTIBLE	jugo	jugo	jugo		

El menú completo tendrá un valor de \$4000

Plato solo \$3.200

Por la compra anticipada del mes completo el menú queda en \$3.800

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

cafeteria

sándwich

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: frica, molde.

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

### **Dulces:**

Kuchen  
Pie de limón  
Torta de yogurt  
Trozo de queque  
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.