

Gastronomía y Punto

Noviembre 02 a 30

(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	MARTES	MIERCOLES	JUEVES 02	VIERNES 03
ENSALADAS	Tomate, lechuga, apio, zanahoria, surtida, repollo, pepinos, entre otros.				
Menú 1				Lentejas con longaniza	
Alternativa				Fideos con salsa boloñesa	
Sándwiches, vegetarianos, hipocalóricos, entre otros.					
POSTRE				Panqueques con manjar/jalea/ fruta	
BEBESTIBLE				Jugo	

2ª SEMANA

DIA	LUNES 06	MARTES 07	MIERCOLES 08	JUEVES 09	VIERNES 10
ENSALADA	Tomate, lechuga, apio, zanahoria, surtida, repollo, pepinos, entre otros				
Menú 1	Tomaticán	Porotos con tallarines	Croquetas de lomito de atún con puré	Zapallito italiano con papas duquesas o arroz	
Alternativa	Arroz con pollo	Fideos con salsa boloñesa	Filete de pollo con puré	pollo con verduras salteadas	
Sándwiches, vegetarianos, hipocalóricos, entre otros.					
POSTRE	Yogurt con cereal/jalea o fruta	Panqueques con manjar/jalea/ fruta	Sémola con caramelo/jalea/fruta	helado/jalea o fruta	
BEBESTIBLE	jugo	Jugo	Jugo	Jugo	

3ª SEMANA

DIA	LUNES 13	MARTES 14	MIERCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
ENSALADA	Tomate, lechuga, apio, zanahoria, surtida, repollo, pepinos, entre otros				
Menú 1	Charquicán de carne y huevo frito	Lentejas con longaniza	Reineta con pure	Churrasco con arroz árabe o normal	
Alternativa	Arroz con pollo	Fideos con salsa Alfredo	Pure o arroz con Nuggets o pollo	Pollo con verduras salteadas	
Sándwiches, vegetarianos, hipocalóricos, entre otros.					
POSTRE	Yogurt con cereal /jalea o fruta	panqueques / jalea/fruta	Macedonia /jalea o fruta	Helado/jalea o fruta	
BEBESTIBLE	Jugo	jugo	jugo	jugo	

4° SEMANA					
DIA	LUNES 20	MARTES 21	MIERCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
ENSALADA	Tomate, lechuga, apio, zanahoria, surtida, repollo, pepinos.				
Menú 1	Ravioles con crema nesthe y ciboulette	Carne a la olla o pollo con arroz y papas duquesas	Croquetas de lomito de atún con pure	Lentejas con longaniza	
Alternativa	Verduras salteadas o arroz con filete de pollo		Filete de pollo con pure	Espirales con salsa boloñesa	
POSTRE	Yogurt/jalea o fruta	Panqueques con manjar /jalea/fruta	Flan con caramelo /JALEA O FRUTA	helado/jalea o fruta	
BEBESTIBLE	jugo	jugo	jugo	jugo	

5° SEMANA					
DIA	LUNES 27	MARTES 28	MIERCOLES 29	Jueves 30	
ENSALADA	Lechuga, brócoli, zanahoria, repollo, pepino, apio, tomate				
ALTERNATEVA	Chapsui de pollo o pollo con arroz chaufan o arroz normal	Lazaña boloñesa O arroz con pollo	Croquetas de lomito de atún con pure O Nuggets o pollo con arroz o pure	Lentejas con longaniza Fideos con salsa boloñesa y arroz con pollo	
POSTRE	Yogurt con cereal/jalea o fruta	Panqueques con manjar/ jalea o fruta	Helado /jalea o fruta	Macedonia/jalea o fruta	
BEBESTIBLE	jugo	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

Cinthyagastromia@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.