

# Gastronomía y Punto

noviembre 04 a 28

(El menú consta de un plato principal y una alternativa , también hay opciones como sándwiches, vegetarianos, hipocalóricos, entre otros )

## 1ª SEMANA

DIA	LUNES 04	MARTES 05	MIERCOLES 06	JUEVES 07	VIERNES 08
ENSALADAS	Tomate, lechuga, apio, zanahoria, surtida, repollo, pepinos, entre otros.				
Menú 1	Chuletas de centro con arroz	Croquetas de lomito de atún con puré	Churrasco con papas rusticas	Fideos con salsa boloñesa	
Alternativa	Fideos con pollo	Filete de pollo o Nuggets con pure o arroz	Tortilla de porotos verdes o pollo y arroz	Lentejas con longaniza	
Sándwiches, vegetarianos, hipocalóricos, entre otros.					
POSTRE	Yogurt con cereal /jalea o fruta	sémola con caramelo	Panqueques con manjar /jalea/fruta	Duraznos con crema/jalea/ fruta	
BEBESTIBLE	jugo	jugo		Jugo	

## 2ª SEMANA

DIA	LUNES 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
ENSALADA	Tomate, lechuga, apio, zanahoria, surtida, repollo, pepinos, entre otros				
Menú 1	Albóndigas a tomatadas con espaguetis	Croqueta de lomito de atún con pure de papa	Zapallito italiano con papas duquesas	Fideos con salsa Alfredo	
Alternativa	Arroz con pollo	Filete de pollo con pure	Pollo con verduras salteadas o arroz	Porotos con tallarines	
Sándwiches, vegetarianos, hipocalóricos, entre otros.					
POSTRE	Yogurt con cereal /jalea o fruta	Frutillas con crema / jalea/ fruta	Panqueques con manjar/jalea/fruta	helado/jalea o fruta	
BEBESTIBLE	jugo	Jugo	Jugo	Jugo	

## 3ª SEMANA

DIA	LUNES 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
ENSALADA	Tomate, lechuga, apio, zanahoria, surtida, repollo, pepinos, entre otros				
Menú 1	Charquicán de carne y huevo frito	Reineta con pure	Churrasco con arroz árabe o normal	Fideos con salsa boloñesa	
Alternativa	Arroz con pollo	Pure o arroz con Nuggets o pollo	Pollo con verduras salteadas o arroz	Porotos con pilco Arroz con pollo	
Sándwiches, vegetarianos, hipocalóricos, entre otros.					
POSTRE	Yogurt con cereal /jalea o fruta	Plátano con merengue / jalea/fruta	Panqueques con manjar/jalea o fruta	Helado/jalea o fruta	
BEBESTIBLE	Jugo	jugo	jugo	jugo	



# Cafetería

## 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, marraqueta, hallulla, ciabatta.

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

## Dulces:

Trozo de queque

Brownie sin azúcar

Brownie

Galletas

Alfajores

Barras de cereal

Cereal

## Bebestibles:

Bebidas

Jugos

Jugos naturales

Agua mineral

Leche individuales

Leche con plátano

Yogurt

Café (variedades)

Té

Chocolate caliente

**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.