



Menu condomine Octubre

3 - 7 DE OCTUBRE

DIA	LUNES	KCA L	MARTES	KCA L
FECHA				
ENTRADA	QUESADILLAS DE QUESO CON GUACAMOLE	150	MINI QUICHE DE VERDURAS	185
VEGETARIA NO	PIZZA VEGETAL	280	BOCHETAS DE VERDURAS CON CARNE DE SOYA	190
SOPA	SANCOCHO BLANCO	200	Sopa de avena con queso	225
PROTEINA A	ALBONDIGAS EN SALSA BLANCA	180	Chuleta en salsa de vino tinto	250
PROTEINA B	lasagna de pollo	280	TERNERA EN SALSA DE NARANJA	220
ARROZ	con perejil	205	Amarillo	210
GUARNICIO N 1	PAPA DORADA	120	vegetales gratinados	120
ENSALADA 1	COL MORADA, ZANAHORIA BLANCA, PASAS	70	CHOCHOS , rabanos, zanahoria	30
ENSALADA 2	PEPINILLO , ZANAHORIA, VAINITA	45	GARBANZO, CEBOLLA, pimiento rojo	70
ENSALADA 3	lechuga, TOMATE, coliflor	45	lechuga-tomate, CHOCLO	45
POSTRE 1	APLANCHADOS	165	MOUSSE DE MORA	90
POSTRE 2	ENSALADA DE FRUTAS con leche condensada	140	PIE DE PIÑA	133
POSTRE 3	manzana	60	orito	60
JUGO 1	SANDIA	93	PAPAYA	141
JUGO 2	TAXO	113	FRUTILLA	90

10 - 14 OCT-2016

DIA	LUNES	KCA L	MARTES	KCA L
FECHA				
ENTRADA	AREPA DE MAIZ CON POLLO Y QUESO	180	AGUACATE RELLENO DE POLLO Y VERDURAS	200
VEGETARIA NO	BURRITOS VEGETALES CON TOFU	190	SPAGUETTI CON BOLOÑESA VEGETAL (carne de soya)	200
SOPA	Crema de espinaca/canguil	175	Colada de arveja con tostado	145
PROTEINA A	SECO DE POLLO	226	calamar apanado	240

PROTEINA B	salon de res al vino tinto	200	LOMO TERIYAKI	255
ARROZ	ARROZ BLANCO	204	ARROZ VERDE	210
GUARNICIO N 1	URE DE ZANAHORIA BLANC	120	Berenjena apanada	120
ENSALADA 1	ZANAHORIA Y CHOCHOS	35	COL MORADA, PASAS, MANZANA	70
ENSALADA 2	MELLOCO, HABAS, CILANTRO	70	RABANOS, CHOCHOS, PEPINILLO	40
ENSALADA 3	LECHUGA, TOMATE, AGUACATE	50	rucula-tomate-queso rallado	35
POSTRE 1	MUFFIN DE MANZANA	130	MOUSSE DE MARACUYA	95
POSTRE 2	PERA CON CINTA DE MANJAR	80	crep de frutas	140
POSTRE 3	kiwi	60	PAPAYA EN RODAJAS	60
JUGO 1	MARACUYA	126	MORA	95
JUGO 2	TOMATE DE ARBOL	80	Guanabana	130

17- 21 OCT 2016

DIA	LUNES	KCAL	MARTES	KCAL
FECHA				
ENTRADA	Croqueta de queso y jamon	170	choclo con queso	180
VEGETARIANO	panceta con verduras y humus.	180	nachos con guacamole, frejol, queso, tomate	200
SOPA	Crema de zapallo CON CANGUIL	180	Sancocho de pollo	165
PROTEINA A	GOULASH HÚNGARO	150	PASTEL NAPOLITANO	160
PROTEINA B	POLLO A LA PLANCHA A LA NARANJA	165	CALAMARES CON SALSA GOLF	250
ARROZ	ARROZ BLANCO	204	ARROZ con perejil	205
GUARNICIO N 1	VEGETALES GRATINADOS	70	Menestra de frejol	90
ENSALADA 1	col slow	70	ZANAHORIA, RABANOS, PALMITO	40
ENSALADA 2	ENSALADA HAWAIANA (CHOCLO, MANZANA, PIÑA, PIMIENTO ROJO, APIO, MAYONESA)	90	chochos, pimientos, coliflor	35
ENSALADA 3	TOMATE, COLIFLOR, COL MORADA	45	lechuga-tomate-queso rallado	35
POSTRE 1	HELADO DE TAXO	85	MOUSSE DE LIMON	90
POSTRE 2	STRUDEL DE MANZANA	140	MELON CON CHISPAS DE CHOCOLATE	85
POSTRE 3	claudias	60	pera	60
JUGO 1	TAXO	113	PIÑA	132
JUGO 2	GUANABANA	130	MANGO	130

MIERCOLES	KCAL	JUEVES	KCAL	VIERNES	KCAL
AGUACATE RELLENO DE ATUN	135	PAN TOSTADO CON ESPINACA Y HUEVO	170	BOLOBAN DE POLLO con zanahorias	160
FREJOL NEGRO CON ARROZ	280	OMELETE CON CHAMPIÑONES	140	QUICHE DE ACELGA	190
Locro de ACELGA	200	Crema de zanahoria	160	Timbushca	240
CHOP SUEY CERDO	230	LOMO ALA PLANCHA	190	PESCADO APANADO	280
POLLO AL HORNO	175	CAMARONES REVENTADOS	250	MILANESA DE POLLO	220
Blanco	204	Con pimientos	215	Verde	210
VEGETALES SALTEADOS	80	MENESTRA DE FREJOL NEGRO	95	VEGETALES EN SALSA BECHAMEL	70
ARBEJA, VAINITA, CEBOLLA	40	RABANO, PEPINILLO, PIMIENTO AMARILLO	45	encurtido	25
ZUQUINI VERDE , RABANOS Y ESPINACA	35	ENSALADA RUSA	100	PIMIENTOS, CHOCHOS Y PEPINILLO	35
rucula-tomate	25	BROCOLI, PALMITO, TOMATE	45	tomate-lechuga-queso rallado	35
CHESSE CAKE OREO	195	GELATINA DE LIMON	55	TIRAMISU	165
MANZANAS AL HORNO	80	PAPAYA CON NARANJA	70	TOMATE DE ARBOL EN ALMIBAR	100
granadilla	30	uvas	60	frutillas en rodajas	60
TAMARINDO	94	coco	130	Naranja	120
GUANABANA	130	TOMATE ARBOL	80	MORA	95

MIERCOLES	KCAL	JUEVES	KCAL	VIERNES	KCAL
ceviche de palmito	160	BOLON DE VERDE MIXTO (CHICHARON Y QUESO)	175	calamares gratinados	180
PIMIENTOS RELLENOS DE CARNE DE SOYA	180	SOUFLE DE COLIFRLO Y QUESO	180	CREPE DE ESPINACA CON QUESO	165
SOPA DE FIDEO CON QUESO	200	Caldo de paTas	190	Repe lojano	185
PESCADO A LA PLANCHA	185	pollo al jugo	135	POLLO EN SALSA CHAMPIÑON	225

PIERNITAS DE POLLO AL HORNO	165	ASADERO AL HORNO	180	FRITADA	300
ARROZ BLANCO	204	ARROZ con perejil	205	ARROZ BLANCO	204
MENESTRA DE FREJOL	90	vegetales salteados	80	MOTE-MADURO AL HORNO	70-80
CHOCLO, RABANO, PEREJIL	32	ZANAHORIA-VAINITA, JAMON	70	COL MORADA AGRIDULCE	60
ZUCHINI, APIO Y CEBOLLA	40	PEPINILLOS, PIMIENTOS Y RABANOS	45	RABANOS, CHOCHOS , PEPINILLO	45
tomate-lechuga-aguacte	45	lechuga-tomte-zanahoria rallada	35	tomate-lechuga-choclo	40
PIE DE LIMON	126	BUDIN DE PAN	150	EMPANADA DE MEJIDO	160
ENSALADA DE FRUTAS	108	BANANO CON CREMA DE LECHE	95	PERA CON CHISPAS DE CHOCOLATE	75
manzana	60	melon	60	mandarina	60
PIÑA	132	MANZANA	117	NARANJA	120
MANGO	120	TAMARINDO	94	LIMONADA	99

MIERCOLES	KCAL	JUEVES	KCAL	VIERNES	KCAL
quimbolito de sal	160	EMPANADA DE VIENTO	165	CEVICHE DE ATUN	145
quinoto con queso y champiñones	165	BOLOBAN RELLENO DE VEGETALES CON tofu	180	LASAGNA DE BERENJENAS GRATINADAS	165
Sopa de vegetales	165	Sopa Juliana	185	Locro quiteño	220
POLLO AL CURRY	165	CERDO a la plancha	290	GUATITA	250
PESCADO A LA PLANCHA	165	HAMBURGUESA DE RES	190	POLLO BROASTER	185
ARROZ BLANCO	204	ARROZ A LA ITALIANA	215	blanco	100
MENESTRA DE LENTEJA	99	vegetales oriental	90	huevo/papa al vapor	100
ENCURTIDO	25	PAPA, ZANAHORIA APIO	80	CHOCHOS,HABAS, TOMATE	45
ZUCHINI, APIO Y pimiento	30	PEPINILLOS, RABANOS Y CHOCLO	40	REMOLACHA-ZANAHORIA	48
rucula-tomate	25	AGUACATE, LECHUGA, tomate	50	tomate-lechuga-rabano	25
FLAN DE CAFÉ	135	BARBAROIS DE LIMON	165	BUÑUELOS CON MIEL	200
PIE DE frutilla	130	ENSALADA DE FUTAS CON CINTA DE CHOCOLATE	120	DULCE DE BABACO	105
GRANADILLA	30	durazno	60	moras con uvas	60
BABACO		MORA	95	COCO	130
TOMATE DE ARBOL	80	MARACUYA	126	AVENA	140