



270

270

SEMANA DEL 20 AL 24 MARZO

| DIA | LUNES | KCAL | MARTES | KCAL |
|----------------------|-------------------------------|------|------------------------------|------|
| ENTRADA | EMPANADA CHILENA DE POLLO | 170 | ceviche de pescado | 140 |
| PROTEINA VEGETARIANA | CREPE DE VEGETALES CON QUESO | 175 | MILANESA DE SOYA | 160 |
| SOPA | Crema de tomate CON CROUTONES | 185 | Sopa de arroz de cebada | 160 |
| PROTEINA A | POLLO TERIYAKI | 200 | CHULETA BB.QQ | 280 |
| PROTEINA B | corvinilla a la plancha | 182 | SALON DE RES CON VERDURAS | 180 |
| ARROZ | ARROZ BLANCO | 204 | ARROZ FINAS HIERVAS | 210 |
| GUARNICION 1 | tortilla de yuca | 125 | berenjenas gratinads | 100 |
| ENSALADA 1 | ENCURTIDO | 25 | CEBOLLA, TOMATE, CILANTRO | 25 |
| ENSALADA 2 | AGUACATE CON ZANAHORIA | 70 | CHOCHOS Y RABANO Y PEREJIL | 48 |
| ENSALADA 3 | LECHUGA Y tomate Y CILANTRO | 25 | LECHUGA-TOMATE-QUESO RALLADO | 60 |
| POSTRE 1 | MINI PAN DE CHOCOLATE | 135 | MOUSSE DE MORA | 90 |
| POSTRE 2 | DULCE DE PIÑA | 108 | COME Y BEBE | 90 |
| POSTRE 3 | GRANADILLA | 30 | MELON | 60 |
| JUGO 1 | SANDIA | 102 | FRUTILLA | 90 |
| JUGO 2 | NARANJA | 120 | TAMARINDO | 94 |

| | | | |
|------------|---|--|---|
| PROTEINA 1 | | | |
| PROTEINA 2 | | | |
| | | | |
| TOTAL PAX | 0 | | 0 |



170

260

260

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|

| MIERCOLES | KCAL | JUEVES | KCAL | VIERNES | KCAL |
|--|------|--------------------------------------|------|---------------------------------------|------|
| TOMATE RELLENO DE ATUN y alverjitas | 125 | MOTE PILLO | 155 | PIMIENTO RELLENO DE POLLO DESMENUZADO | 140 |
| CROQUETA DE acelga, TOFU Y QUESO | 160 | FREJOL CON queso, ARROZ CON AJONJOLI | 180 | RISSOTO CON QUESO Y CHAMPIÑONES | 180 |
| Sopa de arroz con pollo | 175 | sancocho blanco | 175 | Sopa de QUINUA sin papas | 180 |
| ASADO DE RES | 210 | LASAÑA DE POLLO | 280 | LENGUA EN SALSA BLANCA | 265 |
| POLLO A LA DIABLA | 220 | PESCADO AL ROMERO | 130 | ARROZ MARINERO | 300 |
| ARROZ BLANCO | 204 | ARROZ CON PIMIENTOS | 220 | ARROZ AMARILLO | 210 |
| VEGETALES SALTEADOS | 60 | PAN CON AJO/MENESTRA DE FREJOL | 90 | SOUFLE DE ZANAHORIA | 145 |
| APIO-PASAS-CHOCOS | 60 | PEPINILLO Y PIMIENTO AMARILLO | 25 | pimiento-ARVEJA-PALMITO | 45 |
| COLIFLOR-ARVEJA-CHOCLO DULCE | 55 | REMOLACHA ZANAHORIA Y CILANTRO | 45 | APIO-CHOCLO-PEREJIL | 55 |
| LECHUGA, TOMATE Y OREGANO | 43 | TOMATE-ALBAHACA-PEREJIL | 48 | TOMATE-LECHUGA-AGUACATE | 60 |
| Donut | 160 | FLAN DE CARAMELO | 145 | gelatina de mora | 65 |
| PAPAYA CON NARANJA y cinta de chocolate | 100 | BANANAS CON LECHE CONDENSADA | 130 | FRUTILLAS CON CREMA | 85 |
| SANDIA | 60 | PERA | 60 | MANZANA | 60 |
| NARANJILLA | 110 | GUAYABA | 155 | PAPAYA | 141 |
| COCO | 130 | LIMONADA | 99 | MORA | 95 |

GUARNICIÓN VEGETALES.

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |