



270

270

SEMANA DEL 27 AL 31 MARZO

| DIA                  | LUNES                            | KCAL | MARTES                                    | KCAL |
|----------------------|----------------------------------|------|---|------|
| FECHA                |                                  |      |   |      |
| ENTRADA              | TORTELINI CON SALSA BECHAMEL     | 180  | choclo con queso                          | 180  |
| PROTEINA VEGETARIANO | FLAUTAS CON QUESO Y FREJOL NEGRO | 178  | CROQUETAS VEGETARIANAS DE ARROZ Y RICOTTA | 150  |
| SOPA                 | Locro con acelga                 | 200  | Colada de haba/tostado                    | 235  |
| PROTEINA A           | calamares reventados             | 220  | LOMO NAPOLITANO EN SALSA DE TOMATE        | 190  |
| PROTEINA B           | Pollo horneado a la naranja      | 180  | PESCADO APANADO                           | 190  |
| ARROZ                | ARROZ BLANCO                     | 204  | ARROZ AMARILLO                            | 210  |
| GUARNICION 1         | MENESTRA DE LENTEJA              | 100  | MENESTRA DE GARBANZO                      | 100  |
| ENSALADA 1           | BROCOLI, PALMITO Y choclo        | 45   | COL BLANCA, COL MORADA Y PASAS            | 70   |
| ENSALADA 2           | MIX DE ZUQUINI CON YOGURT        | 70   | APIO, MANZANA Y LECHUGA                   | 50   |
| ENSALADA 3           | TOMATE, LECHUGA, QUESO RALLADO   | 35   | tomate-lechuga-AGUACATE                   | 45   |
| POSTRE 1             | PANUELO DE MERMELADA             | 120  | APLANCHADOS                               | 165  |
| POSTRE 2             | DULCE DE MANZANA                 | 115  | BARBAROIS DE LIMON                        | 120  |
| POSTRE 3             | PERA                             | 60   | SANDIA                                    | 60   |
| JUGO 1               | MELON                            | 93   | TOMATE DE ARBOL                           | 80   |
| JUGO 2               | durazno                          | 130  | COCO                                      | 130  |

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



170

260

260

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

| MIERCOLES                                      | KCAL | JUEVES   | KCAL | VIERNES                      | KCAL |
|--|------|--|------|------------------------------|------|
| aguacate relleno con huevo y zanahoria         | 150  | DEDOS DE QUESO                                 | 140  | MOTE CON CHICHARRON          | 180  |
| ALBONDIGAS DE SOYA EN SALSA POMODORO           | 180  | ALBONDIGAS DE AVENA CON SALSA DE TOMATE Y COCO | 175  | TORTILLA DE HUEVO CON QUINOA | 160  |
| DE VERDURAS                                    | 260  | Aguado de pollo                                | 230  | Sopa de cabello de angel     | 180  |
| SPAGUETTI de pollo CON SALSA BLANCA Y espinaca | 262  | PESCADO EN SALSA DE LIMON                      | 170  | POLLO A LA CERVEZA           | 175  |
| LOMO EN SALSA DE CHAMPIÑONES                   | 225  | LOMITO A LA PLANCHA                            | 182  | PLATO AMBATEÑO               | 230  |
| ARROZ BLANCO                                   | 210  | ARROZ AL ROMERO                                | 206  | ARROZ VERDE                  | 210  |
| pure de papa                                   | 120  | Menestra de frejol                             | 90   | YAPINGACHO / HUEVO FRITO     | 125  |
| ZANAHORIA, CHOCLO Y ARBEJA                     | 50   | PIMIENTOS, ESPINACA Y COLIFLOR                 | 45   | COL MORADA, PASAS CON ALBACA | 40   |
| MIX DE ZUQUINI CON YOGURT                      | 100  | CHOCHOS, TOMATE Y CEBOLLA                      | 35   | REMOLACHA, ZANAHOR, CEBOLLA  | 55   |
| ZANAHORIA, TOMATE Y RABANOS                    | 35   | CAPRESSE                                       | 70   | LECHUGA, TOMATE Y AGUACATE   | 50   |
| FLAN DE CAFÉ                                   | 135  | MOUSSE DE CHOCOLATE                            | 105  | MUFFIN DE MORA               | 95   |
| Dulce de frutillas                             | 120  | ENSALADA DE FUTAS CON CINTA DE CHOCOLATE       | 120  | BANANO CON CREMA DE LECHE    | 95   |
| KIWI   | 46   | MELON  | 60   | MANDARINA                    | 60   |
| GUANABANA                                      | 130  | MANGO  | 130  | NARANJA                      | 120  |
| PAPAYA   | 141  | TAMARINDO                                      | 94   | FRUTILLA                     | 95   |

|   |  |   |  |  |  |
|---|--|---|--|--|--|
|   |  |   |  |  |  |
|   |  |   |  |  |  |
|   |  |   |  |  |  |
|   |  |   |  |  |  |
| 0 |  | 0 |  |  |  |

GUARNICIÓN DE MENERSTRAS