

# MINUTA MES DE NOVIEMBRE 2020

Día/Fecha		Lunes 02	Martes 03	Miércoles 04	Jueves 05	Viernes 06
<b>Sopa</b>		Sopa de Pollo con sémola	Crema de Betarraga	Consomé de carne	Crema de Zanahoria	Sopa de verduras
<b>Ensalada</b>	<b>Opción 1</b>	Lechuga	Apio	Pepino	Lechuga	Repollo
	<b>Opción 2</b>	Tomate	Repollo	Betarraga	Zanahoria	Tomate
	<b>Opción 3</b>	Zanahoria	Choclo	Brócoli	Cochayuyo- Cebolla	Porotos verdes
<b>Común</b>		Fideos con salsa Bolognesa	Pollo al horno con papas mayo	Lentejas guisadas con Longaniza	Chuleta de cerdo con Arroz primavera	Pescado frito con puré de papas
<b>Hipocalórico</b>		Hamburguesa con Budín de verduras	Pollo al horno con Ensalada Naturista	Zapallo Italiano Relleno	Pollo asado con Tomaticán	Pescado con Ensalada fría de fideos
<b>Liviano</b>				Zapallo Italiano Relleno		
<b>Postre</b>	<b>Opción 1</b>	Flan	Mousse	Avena con leche	Leche nevada	Queque marmolado
	<b>Opción 2</b>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	<b>Opción 3</b>	Jalea	Manzana al jugo	Jalea con fruta	Huesillo al jugo	Jalea con leche

Día/Fecha		Lunes 09	Martes 10	Miércoles 11	Jueves 12	Viernes 13
<b>Sopa</b>		Consomé de verduras	Crema de Zanahoria	Sopa de carne con arroz	Crema de Zapallo	Sopa de caracolitos
<b>Ensalada</b>	<b>Opción 1</b>	Lechuga	Apio	Pepino	Lechuga	Betarraga
	<b>Opción 2</b>	Zanahoria	Tomate- cebolla	Zanahoria	Tomate- cilantro	Repollo
	<b>Opción 3</b>	Porotos verdes	Choclo	Betarraga	Porotos con cebolla	Zanahoria
<b>Común</b>		Puré de Arvejas con choricillo	Goulash de panita con fideos	Pollo Arvejado con papas al orégano	Carne a la olla con arroz árabe	Pescado al horno con papas mayo
<b>Hipocalórico</b>		Nugget de pollo al horno con Ensalada de Cus-cus	Pollo Asado con tortilla de acelga	Fajitas rellenas con ensalada	Carne a la olla con fritos de coliflor y brocoli	Pescado al horno con budín de verduras
<b>Liviano</b>			Pollo Asado con fideos			
<b>Postre</b>	<b>Opción 1</b>	Bavaroise	Leche asada	Flan	Leche nevada	Cremel
	<b>Opción 2</b>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	<b>Opción 3</b>	Jalea	Pera cocida	Jalea- plátano	Manzana cocida	Jalea con leche

Día/Fecha		Día Aniversario	Martes 17	Miércoles 18	Jueves 19	Viernes 20
<b>Sopa</b>		Mini coctel Individual	Crema de Betarraga	Consomé de carne	Sopa de pollo con fideos	Crema de Espárragos
<b>Ensalada</b>	<b>Opción 1</b>	Entrada fresca	Pepino	Apio	Mix de repollo	Lechuga
	<b>Opción 2</b>	-	Tomate-cilantro	Zanahoria	Betarraga	Ensalada a la chilena
	<b>Opción 3</b>	-	Choclo	Betarraga- cebolla	Brócoli	Porotos verdes
<b>Común</b>		Pollo al horno con Risotto de champiñón	Pastel de papas	Garbanzos guisados con choricillo	Salsa Bontú con fideos	Croquetas de pescado en salsa blanca con papas al orégano
<b>Hipocalórico</b>		-	Pastel de verduras	Pavo asado con Ensalada Naturista	Ensalada César Pollo	Croquetas de pescado de Chapsui de verduras
<b>Liviano</b>		-		Pavo con arroz perla	-	-
<b>Postre</b>	<b>Opción 1</b>	Torta	Delicream	Bavaroise	Arroz con leche	Natilla
	<b>Opción 2</b>		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	<b>Opción 3</b>		Manzana cocida	Jalea-plátano	Jalea con leche	Huesillo al jugo

Día/Fecha		Lunes 23	Martes 24	Miércoles 25	Jueves 26	Viernes 27
<b>Sopa</b>		Sopa de pollo con sémola	Crema de Zapallo	Consomé de verduras	Sopa de caracolitos	Crema de verduras
<b>Ensalada</b>	<b>Opción 1</b>	Lechuga	Mix Repollo	Pepino	Lechuga	Zanahoria
	<b>Opción 2</b>	Zanahoria	Apio	Zanahoria	Apio- cilantro	Tomate con cebolla
	<b>Opción 3</b>	Betarraga	Porotos con cebolla	Choclo	Cochayuyo cebolla	Coliflor
<b>Común</b>		Pollo arvejado con arroz perla	Pulpa de cerdo con papas rusticas	Porotos granados con choricillo	Fideos con salsa bolognesa	Pescado frito con puré florentino
<b>Hipocalórico</b>		Pollo con budín de verduras	Pulpa de cerdo con ensalada Naturista	Pavo asado con tomatacán	Hamburguesa de vacuno con tortilla de acelga	Pescado con Ensalada de Cus-cus
<b>Liviano</b>				Pavo asado con arroz perla		
<b>Postre</b>	<b>Opción 1</b>	Flan	Leche nevada	Arroz con leche	Queque de vainilla	Natilla
	<b>Opción 2</b>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	<b>Opción 3</b>	Jalea- Manzana	Pera cocida	Jalea con fruta	Jalea	Huesillo al jugo

<b>Día/Fecha</b>		<b>Lunes 30</b>				
<b>Sopa</b>		Sopa de pollo con sémola				
<b>Ensalada</b>	<b>Opción 1</b>	Apio				
	<b>Opción 2</b>	Zanahoria				
	<b>Opción 3</b>	Choclo- aceituna				
<b>Común</b>		Pollo a la mostaza con papas asadas				
<b>Hipocalórico</b>		Pollo a la mostaza con budín de zapallo italiano				
<b>Liviano</b>						
<b>Postre</b>	<b>Opción 1</b>	Cremel Almendras				
	<b>Opción 2</b>	Fruta				
	<b>Opción 3</b>	Jalea				