

# MINUTA MES DE ENERO 2021

Día/Fecha		Lunes 04	Martes 05	Miércoles 06	Jueves 07	Viernes 08
<b>Sopa</b>		Sopa con sémola	Crema de choclo	Consomé de vacuno	Crema de betarraga	Sopa de verduras
<b>Ensalada</b>	<b>Opción 1</b>	Lechuga-aceituna	Repollo	Tomate	Zanahoria	Tomate
	<b>Opción 2</b>	Zanahoria	Espinaca	Lechuga-choclo	Apio	Lechuga
	<b>Opción 3</b>	Porotos verdes	Betarraga	Coliflor	Cochayuyo	Porotos con cebolla
<b>Común</b>		Pollo asado con fideos atomatados	Carne mechada con puré de papas	Porotos granados con Longaniza	Chuleta de cerdo con papas mayo	Croquetas de pescado con arroz
<b>Hipocalórico</b>		Pollo asado con chapsui de verduras	Carne mechada con ensalada de cus-cus	Pavo al jugo con tortilla de verduras	Chuleta de cerdo con ensalada surtida	Croquetas de pescado con ensalada naturista
<b>Liviano</b>				Pavo al jugo con tortilla de verduras		
<b>Postre</b>	<b>Opción 1</b>	Flan	Arroz con leche	Bavaroise	Leche nevada	Queque marmolado
	<b>Opción 2</b>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	<b>Opción 3</b>	Jalea	Huesillo al jugo	Compota	Jalea	Macedonia

Día/Fecha		Lunes 11	Martes 12	Miércoles 13	Jueves 14	Viernes 15
<b>Sopa</b>		Sopa de verduras	Crema de zapallo	Consomé de pollo	Sopa de vacuno	Sopa de caracolitos
<b>Ensalada</b>	<b>Opción 1</b>	Repollo	Apio	Pepino	Lechuga	Tomate
	<b>Opción 2</b>	Zanahoria	Tomate	Zanahoria	Apio	Repollo
	<b>Opción 3</b>	Porotos verdes	Brocoli	Betarraga	Choclo	Coliflor
<b>Común</b>		Carne a la olla con fideos en ss. blanca	Pastel de papas	Lentejas guisadas con choricillo	Pollo asado con arroz primavera	Merluza al horno con ensalada rusa
<b>Hipocalórico</b>		Carne a la olla con tortilla de acelgas	Hamburguesa al horno con verduras salteadas	Pavo al horno con tomatacán	Ensalada César pollo	Merluza al horno con ensalada naturista
<b>Liviano</b>				Pavo al horno con tomatacán		
<b>Postre</b>	<b>Opción 1</b>	Sémola con leche	Leche asada	Arroz con leche	Bavaroise	Cremel
	<b>Opción 2</b>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	<b>Opción 3</b>	Jalea	Mote con huesillo	Macedonia con yogurt	Jalea	Jalea con yogurt

Día/Fecha		Lunes 18	Martes 19	Miércoles 20	Jueves 21	Viernes 22
<b>Sopa</b>		Sopa de verduras	Crema de arvejas con jamón	Sopa con sémola	Consomé de pollo	Sopa de vacuno con arroz
<b>Ensalada</b>	<b>Opción 1</b>	Lechuga	Mix de repollo	Tomate-cilantro	Apio	Lechuga
	<b>Opción 2</b>	Tomate	Zanahoria	Lechuga	Zanahoria	Betarraga
	<b>Opción 3</b>	Porotos verdes	Betarraga	Choclo	Porotos con cebolla	Coliflor
<b>Común</b>		Fideos con salsa alfredo	Pavo al horno con arroz árabe	Pollo asado con puré de arvejas	Charquicán	Panitas de pollo guisadas con arroz jardinera
<b>Hipocalórico</b>		Hamburguesa al horno con wok de verduras	Pavo al horno con ensalada de cus-cus	Pollo asado con chapsui de verduras	albóndigas de vacuno con gratín de verduras	Pollo al jugo con ensalada naturista
<b>Liviano</b>				Pollo asado con chapsui de verduras	-	-
<b>Postre</b>	<b>Opción 1</b>	Mousse	Avena con leche	Delicream	Queque de vainilla	Sémola con leche
	<b>Opción 2</b>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	<b>Opción 3</b>	Jalea	Fruta cocida	Jalea	Huesillos cocidos	Jalea

Día/Fecha		Lunes 25	Martes 26	Miércoles 27	Jueves 28	Viernes 29
<b>Sopa</b>		Sopa de caracolitos	Crema de Tomate	Sopa de verduras	Consomé de pollo	Crema de espárragos
<b>Ensalada</b>	<b>Opción 1</b>	Lechuga	Mix Repollo	Zanahoria	Pepino	Mix repollo
	<b>Opción 2</b>	Tomate	Betarraga	Lechuga	Repollo-zanahoria	Tomate con cebolla
	<b>Opción 3</b>	Choclo	Porotos verdes	Habas	Cochayuyo	Coliflor
<b>Común</b>		Goulash de vacuno con espaguetis	Pulpa de cerdo con puré de papas	Garbanzos guisados con longaniza	Pavo a la mostaza con papas rústicas	Pescado frito con arroz perla
<b>Hipocalórico</b>		Goulash de vacuno con tortilla de porotos verdes	Pulpa de cerdo con ensalada mixta	Pollo al horno con verduras salteadas	Pavo a la mostaza con ensalada fresca	Pescado con estofado de verduras
<b>Liviano</b>				Pollo al horno con verduras salteadas		
<b>Postre</b>	<b>Opción 1</b>	Bavaroise	Leche nevada	Cremel	Arroz con leche	Flan
	<b>Opción 2</b>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	<b>Opción 3</b>	Jalea	Jalea con fruta	Mote con huesillo	Jalea con yogurt	Macedonia

Día/Fecha		Lunes 30				
-----------	--	----------	--	--	--	--

<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				