

# MINUTA MES DE MARZO 2021

| Día/Fecha           |                 | Lunes 01                               | Martes 02                           | Miércoles 03                           | Jueves 04                         | Viernes 05                                  |
|---------------------|-----------------|--|-------------------------------------|--|-----------------------------------|---|
| <b>Sopa</b>         |                 | Sopa de caracolutos                    | Crema de zapallo                    | Consomé de carne                       | Crema de choclo                   | Sopa de pollo con fideos                    |
| <b>Ensalada</b>     | <b>Opción 1</b> | Lechuga                                | Mix repollo                         | Tomate                                 | Apio-zanahoria                    | Lechuga                                     |
|                     | <b>Opción 2</b> | Zanahoria                              | Pepino                              | Lechuga-aceituna                       | Repollo                           | Tomate-cebolla                              |
|                     | <b>Opción 3</b> | Choclo                                 | Porotos verdes                      | Betarraga                              | Cochayuyo                         | Primavera                                   |
| <b>Común</b>        |                 | Salsa Boloñesa con fideos guisados     | Pollo asado con arroz al curry      | Lentejas guisadas con longaniza        | Pavo al horno con arroz jardinera | Merluza frita con papas bravas              |
| <b>Hipocalórico</b> |                 | Pastel de verduras con carne al gratín | Pollo asado con chapsui de verduras | Carne al jugo con tortilla de verduras | Pavo al horno con tomatacán       | Merluza frita con ensalada fresca primavera |
| <b>Liviano</b>      |                 |  |                                     | Carne al jugo con fideos atomatados    |                                   |   |
| <b>Postre</b>       | <b>Opción 1</b> | Bavaroise                              | Flan                                | Cremell                                | Leche Nevada                      | Queque                                      |
|                     | <b>Opción 2</b> | Fruta                                  | Fruta                               | Fruta                                  | Fruta                             | Fruta                                       |
|                     | <b>Opción 3</b> | Jalea                                  | Huesillo cocido                     | Yogurt con fruta                       | Jalea                             | Compota con crema                           |

| Día/Fecha           |                 | Lunes 08                                  | Martes 09                                  | Miércoles 10                          | Jueves 11                               | Viernes 12                                   |
|---------------------|-----------------|---|--|---------------------------------------|---|--|
| <b>Sopa</b>         |                 | Crema de espárragos                       | Sopa de fideos                             | Consomé de verduras                   | Crema de Betarraga                      | Sopa de pollo con sémola                     |
| <b>Ensalada</b>     | <b>Opción 1</b> | Tomate                                    | Repollo mix                                | Lechuga                               | Pepino                                  | Tomate- cilantro                             |
|                     | <b>Opción 2</b> | Zanahoria                                 | Apio- cilantro                             | Tomate-cebolla                        | Lechuga-choclo                          | Repollo                                      |
|                     | <b>Opción 3</b> | Porotos verdes                            | Coliflor                                   | Choclo                                | Porotos viejos con cebolla              | Betarraga                                    |
| <b>Común</b>        |                 | Salsa Bontú con espirales                 | Carbonada de vacuno                        | Garbanzos guisados con choricillo     | Chuleta de cerdo con puré al merquén    | Panitas con arroz árabe                      |
| <b>Hipocalórico</b> |                 | Pollo a la plancha con gratín de verduras | Goulash de vacuno con tortilla de verduras | Pollo al jugo con ensalada de cus cus | Chuleta de cerdo con verduras salteadas | Hamburguesa de vacuno con ensalada naturista |
| <b>Liviano</b>      |                 |   |  | Pollo al jugo con arroz               |   | Hamburguesa de vacuno con papas cocidas      |
| <b>Postre</b>       | <b>Opción 1</b> | Flan                                      | Cremell de manjar                          | Leche nevada                          | Bavaroise                               | Leche de arroz                               |
|                     | <b>Opción 2</b> | Fruta                                     | Fruta                                      | Fruta                                 | Fruta                                   | Fruta  |
|                     | <b>Opción 3</b> | Jalea                                     | Yogurt con fruta                           | Compota                               | Jalea con fruta                         | Huesillo cocido                              |

| Día/Fecha           |                 | Lunes 15                               | Martes 16            | Miércoles 17                     | Jueves 18                             | Viernes 19                                    |
|---------------------|-----------------|--|----------------------|----------------------------------|---------------------------------------|---|
| <b>Sopa</b>         |                 | Sopa de verduras                       | Crema de zapallo     | Sopa de carne con fideos         | Crema de champiñones                  | Sopa de pollo con sémola                      |
| <b>Ensalada</b>     | <b>Opción 1</b> | Lechuga                                | Apio                 | Tomate                           | Repollo mix                           | Tomate-cilantro                               |
|                     | <b>Opción 2</b> | Zanahoria                              | Repollo              | Lechuga- aceituna                | Zanahoria                             | Betarraga al hilo                             |
|                     | <b>Opción 3</b> | Arvejas                                | Betarraga            | Porotos verdes                   | Cochayuyo                             | Brócoli                                       |
| <b>Común</b>        |                 | Spaguettis con salsa Alfredo           | Cazuela de pollo     | Porotos con rienda con longaniza | Lasaña Boloñesa                       | Pescado al horno con papas mayo               |
| <b>Hipocalórico</b> |                 | Pavo al horno con salteado de verduras | Ensalada César pollo | Budín de verduras con carne      | Asado alemán con tortilla de verduras | Pescado al horno con ensalada fresca de habas |
| <b>Liviano</b>      |                 |  |                      | Budín de verduras con carne      |                                       |   |
| <b>Postre</b>       | <b>Opción 1</b> | Flan                                   | Mousse               | Leche asada                      | Sémola con leche                      | Cremell                                       |
|                     | <b>Opción 2</b> | Fruta                                  | Fruta                | Fruta                            | Fruta                                 | Fruta   |
|                     | <b>Opción 3</b> | Jalea                                  | Macedonia con crema  | Huesillo al jugo                 | Jalea                                 | Fruta cocida con crema                        |

| Día/Fecha           |                 | Lunes 22                             | Martes 23                                    | Miércoles 24                         | Jueves 25                           | Viernes 26               |
|---------------------|-----------------|--------------------------------------|--|--------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------|
| <b>Sopa</b>         |                 | Sopa de verduras                     | Crema de zanahoria                           | Consomé de pollo                     | Crema de choclo                     | Sopa de carne con fideos |
| <b>Ensalada</b>     | <b>Opción 1</b> | Tomate                               | Repollo mix                                  | Lechuga- choclo                      | Pepino                              | Ensalada mixta con huevo |
|                     | <b>Opción 2</b> | Lechuga                              | Zanahoria                                    | Apio                                 | Tomate-cebolla                      |                          |
|                     | <b>Opción 3</b> | Porotos verdes                       | Coliflor                                     | Betarraga                            | Betarraga                           |                          |
| <b>Común</b>        |                 | Pollo al jugo con puré mixto         | Strogonoff de cerdo con arroz al curry       | Medallón de pavo con puré de arvejas | Estofado de vacuno                  | Pastel de choclo         |
| <b>Hipocalórico</b> |                 | Pollo al jugo con gratín de verduras | Strogonoff de cerdo con tortilla de verduras | Medallón de pavo con ensalada mixta  | Carne a la olla chapsui de verduras |                          |
| <b>Liviano</b>      |                 |                                      |  | Pavo con fideos                      |                                     |                          |
| <b>Postre</b>       | <b>Opción 1</b> | Mousse                               | Leche nevada                                 | Flan                                 | Avena con leche                     | Brownie                  |
|                     | <b>Opción 2</b> | Fruta                                | Fruta  | Fruta                                | Fruta                               | Fruta                    |
|                     | <b>Opción 3</b> | Jalea                                | Mote con huesillo                            | Compota con crema                    | Macedonia                           |                          |

| Día/Fecha           |                 | Lunes 29                              | Martes 30                               | Miércoles 31                        |  |  |
|---------------------|-----------------|---------------------------------------|---|-------------------------------------|--|--|
| <b>Sopa</b>         |                 | Sopa de pollo con verduras            | Crema de espárragos                     | Consomé de carne                    |  |  |
| <b>Ensalada</b>     | <b>Opción 1</b> | Zanahoria                             | Repollo mix                             | Lechuga-choclo                      |  |  |
|                     | <b>Opción 2</b> | Lechuga                               | Tomate                                  | Pepino                              |  |  |
|                     | <b>Opción 3</b> | Choclo                                | Coliflor                                | Betarraga                           |  |  |
| <b>Común</b>        |                 | Salsa de pollo-champiñón con fideos   | Carne mechada con arroz perla           | Lentejas guisadas con choricillo    |  |  |
| <b>Hipocalórico</b> |                 | Pollo al horno con ensalada naturista | Carne mechada con tortilla de zanahoria | Pavo arvejado con budín de verduras |  |  |
| <b>Liviano</b>      |                 |                                       |   | Pavo arvejado con arroz             |  |  |
| <b>Postre</b>       | <b>Opción 1</b> | Leche asada                           | Cremell                                 | Bavaroise                           |  |  |
|                     | <b>Opción 2</b> | Fruta                                 | Fruta                                   | Fruta                               |  |  |
|                     | <b>Opción 3</b> | Jalea                                 | Compota con crema                       | Jalea con yogurt                    |  |  |