



MINUTA CASINO RAYEN MAHUIDA MES DE MARZO DEL 2019

DIA	ENSALADAS CRUDAS Y COCIDAS/ SOPAS Y CREMAS	PLATO DE FONDO	ACOMPANAMIENTO	POSTRES
LUNES 4 DE MARZO	Variedad de 5 ensaladas	Lasaña Vegetariana		Frutas de la estación
		Aporte Total	750 Calorías 32gr/proteínas	
MARTES 5 DE MARZO	Variedad de 5 ensaladas	Tortilla de acelgas con zanahoria	Papas rusticas al horno	Frutas de la estación
		Aporte Total	720 Calorías 28gr/proteínas	
MIERCOLES 6 DE MARZO	Variedad de 5 ensaladas	Goulash de carne	Con arroz blanco	Flan de vainilla
		Aporte Total	750 Calorías 33gr/proteínas	
JUEVES 7 DE MARZO	Variedad de 5 ensaladas	Lentejas y Garbanzos		Jalea con frutas
		Aporte Total	790 Calorías 33gr/proteínas	
VIERNES 8 DE MARZO	Variedad de 5 ensaladas	Hamburguesas caseras	Puré	Helado
		Aporte Total	750 Calorías 32gr/proteínas	

MINUTA CASINO RAYEN MAHUIDA MES DE MARZO DEL 2019

DIA	ENSALADAS CRUDAS Y COCIDAS/SOPAS Y CREMAS	PLATO DE FONDO	ACOMPAÑAMIENTO	POSTRES
LUNES 11 DE MARZO	Variedad de 5 ensaladas	Spaguetti	Salsa blanca Salsa boloñesa	Duraznos con crema (Crema opcional)
		Aporte Total	740 Calorías 32gr/proteínas	
MARTES 12 DE MARZO	Variedad de 5 ensaladas	Charquicán Vegetariano con huevo		Flan de vainilla
		Aporte Total	710 Calorías 30gr/proteínas	
MIÉRCOLES 13 DE MARZO	Variedad de 5 ensaladas	Estofado de Carne		Macedonia
		Aporte Total	750 Calorías 32gr/proteínas	
JUEVES 14 DE MARZO	Variedad de 5 ensaladas	Tortillas de acelgas	Papas al horno	Frutas de la estación
		Aporte Total	780 Calorías 33gr/proteínas	
VIERNES 15 DE MARZO	Variedad de 5 ensaladas	Cazuela de pollo		Sémola con leche
		Aporte Total	745 Calorías 33gr/proteínas	

MINUTA CASINO RAYEN MAHUIDA MES DE MARZO DEL 2019

DIA	ENSALADAS CRUDAS Y COCIDAS/ SOPAS Y CREMAS	PLATO DE FONDO	ACOMPAÑAMIENTO	POSTRES
LUNES 18 DE MARZO	Variedad de 5 ensaladas	Tortilla de acelgas con zanahoria	Papas rusticas al horno	Frutas de la estación
		Aporte Total	750 Calorías 30gr/proteínas	
MARTES 19 DE MARZO	Variedad de 5 ensaladas/	Corbatitas	Salsa Blanca Salsa Boloñesa	Leche asada
		Aporte Total	750 Calorías 32gr/proteínas	
MIÉRCOLES 20 DE MARZO	Variedad de 5 ensaladas	Tomaticán	Arroz graneado	Helado
		Aporte Total	750 Calorías 32gr/proteínas	
JUEVES 21 DE MARZO	Variedad de 5 ensaladas	Lentejas y Garbanzos		Jalea con frutas
		Aporte Total	790 Calorías 33gr/proteínas	
VIERNES 22 DE MARZO	Variedad de 5 ensaladas	Pollo al limón	Papas duquesas	Panqueques con manjar o mermelada
		Aporte Total	770 Calorías 34gr/proteínas	

MINUTA CASINO RAYEN MAHUIDA MES DE MARZO DEL 2018

DIA	ENSALADAS CRUDAS Y COCIDAS	PLATO DE FONDO	ACOMPANAMIENTO	POSTRES
LUNES 25 DE MARZO	Variedad de 5 ensaladas	Lasaña vegetariana		Fruta de la estación
		Aporte Total	750 Calorías 28gr/proteínas	
MARTES 26 DE MARZO	Variedad de 5 ensaladas	Pantrucas		Leche asada
		Aporte Total	750 Calorías 33gr/proteínas	
MIÉRCOLES 27 DE MARZO	Variedad de 5 ensaladas	Lentejas y Porotos		Jalea de 2 sabores
		Aporte Total	780 Calorías 33gr/proteínas	
JUEVES 28 DE MARZO	Variedad de 5 ensaladas	Tortillas de acelga	Papas rusticas al horno	Panqueque manjar
		Aporte Total	760 Calorías 32gr/proteínas	
VIERNES 29DE MARZO	Variedad de 5 ensaladas	Pastel de papa		Mote con huesillos
		Aporte Total	750 Calorías 32gr/proteínas	

María Carolina Estay Fauré
RUT 7.051.609-8
Nutricionista
Universidad de Chile

*LAS AGUAS ESTÁN INCLUIDAS TODOS LOS DÍAS EN SUS DISTINTAS VARIEDADES: LIMÓN, PEPINO, NARANJA Y SIN SABOR.

*PLATOS HIPOCALORICOS (DISPONIBLE TODOS LOS DIAS A SOLICITUD ANTES DE LAS 09:00 MAÑANA EN ADMINISTRACIÓN).

