

Planificación Minuta mes de Octubre 2023
Casino Colegio Rayen Mahuida Montessori

	Fondo	Ensalada	Sopa	Postre
LUNES 02	Charquican	Lechuga	consome de vacuno	flan
	Guiso de acelga	tomate		
	arroz blanco	Pepino		
		apio		
MARTES 03	Fondo	Ensalada	Sopa	Postre
	Pastas	Lechuga	Crema de esparragos	Mousse de chocolate
	Salsa boloñesa	Beterraga		
	salsa alfredo	Repollo		
	Zanahoria			
MIERCOLES 04	Fondo	Ensalada	Sopa	Postre
	Porotos con riendas	Lechuga	Consome pollo	Jalea
	Pastel de Verduras	Choclo		
	Quinoa a la jardinera	Brocoli		
JUEVES 05	Fondo	Ensalada	Sopa	Postre
	Tomate Relleno	Espinaca	Crema de tomate	Mix de postres
	Tortilla de champiñoes	Ensalada Mixta		
	arroz	Apio		
	ensalada de fideos			
MARTES 10	Fondo	Ensalada	Sopa	Postre
	Pollo Mongoliana	Lechuga	Crema de calabaza	Semola con leche
	Arroz Chaufa	Beterraga		
		Brocoli		
	Coliflor			
MIERCOLES 11	Fondo	Ensalada	Sopa	Postre
	Lentejas	Lechuga	Consome de Pollo	Jalea
	Zapallo italiano Relleno	Apio		
	Arroz	Tomate		

	Fondo	Ensalada	Sopa	Postre
JUEVES 12	Croquetas de Pescado	Espinaca	Crema de verduras	Macedonia de frutas
	Croqueta de verduras	Ensalada Mixta		
	Puré	Choclo		
LUNES 16	Cazuela de vacuno	Lechuga	Consome de vacuno	Jalea
	Huevo con palta	Tomate		
		Pepino		
		repollo		
		zanahoria		
MARTES 17	Fondo	Ensalada	Sopa	Postre
	Lasaña Mixta	Lechuga	Tomate	Leche Asada
	(Salsa Blanca y Roja)	Beterraga		
		Apio		
MIERCOLES 18	Fondo	Ensalada	Sopa	Postre
	Estofado Mixto (Pollo - Vacuno)	Lechuga	Crema de Esparrago	Mousse de durazno
	Hamburguesa de legumbres	Brocoli		
	Arroz	Choclo		
		Arvejas		
JUEVES 19	Fondo	Ensalada	Sopa	Postre
	Fajitas de pescado	espinaca	Consome de Pollo	Mix de postres
	Jamon Quillotano	Lechuga		
	arroz blanco	Tomate cherry		
		Diente de dragon		
		Repollo		
LUNES 23	Fondo	Ensalada	Sopa	Postre
	Carbonada	Lechuga	Consome de vacuno	Arroz con leche
	Patel de verduras	Beterraga		
		Zanahoria		
		Repollo		

	Fondo	Ensalada	Sopa	Postre
MARTES 24	Pasta	Lechuga	Crema de Esparragos	Ensalada de frutas
	Salsa Roja Carne Picada	Tomate		
	Salsa Blanca Champiñones	Poroto verde		
		Brocoli		

	Fondo	Ensalada	Sopa	Postre
MIERCOLES 25	Quiche de Pescado	espinaca	Crema de Zapallo	Jalea
	Quiche de Verduras	Apio		
		Zanahoria		
		Zapallo Italiano		

	Fondo	Ensalada	Sopa	Postre
JUEVES 26	<h1>Menú Rompe Minuta</h1>			

	Fondo	Ensalada	Sopa	Postre
LUNES 30	Cazulea de Pollo	Lechuga	Consome de Pollo	Bavaroisse
	Tortilla de Poroto Verde	Tomate		
	Arroz blanco	Pepino		
		Repollo		

	Fondo	Ensalada	Sopa	Postre
MARTES 31	Fetuccini Pesto	Tomate	Crema de Choclo	Jalea
	Pasta Blanca	Lechuga		
	Kayser de Pollo	Apio		

Franco Contreras Manqueñir
19.185.398-9
Nutricionista
Universidad Autonoma de Chile