



**Minuta Funcionarios, docentes y alumnos.**

**Marzo, 2018**

**Colegio Mayor Peñalolen.**

	<b>Lunes 26</b>	<b>Martes 27</b>	<b>Miercoles 28</b>	<b>Jueves 1</b>	<b>Viernes 2</b>
<b>OPCION 1</b>	Pechuga apanada c/ espirales.	Albondigas pomodoro c/ pure.	Pulpa de cerdo c/ arroz.	Carne asada c/ spaghetti	Pollo asado c/ papas mayo
<b>OPCION 2</b>	Ajiaco	Porotos granados c/ longaniza.	Charquican c/ huevo	Tortilla Española	Arroz valenciana.
<b>VEGETARIANO</b>	Espirales c/ boloñesa de soya	Hamburguesa de soya c/ pure.	Charquican de verduras.	Spaghetti al pesto.	Pimenton relleno con huevo
<b>HIPOCALORICO</b>	Pechuga apanada c/ mix de ensaldas.	hamburguesa casera c/ mix de ensaldas.	Pulpa c/ mix de ensaldas.	Carne asada c/ mix de verduras	Pollo asado c/ mix de ensaldas.
	<b>Lunes 5</b>	<b>Martes 6</b>	<b>Miercoles 7</b>	<b>Jueves 8</b>	<b>Viernes 9</b>
<b>OPCION 1</b>	Carne Asada c/ arroz primavera.	Pollo asado c/ pure	Carne al jugo c/ mostacholi.	Asado aleman c/ arroz	Pechuga grillada c/ papas doradas.
<b>OPCION 2</b>	Cazuela de pollo.	Porotos granados c/ longaniza.	Estofado mixto	Carbonada de vacuno.	Pastel de choclo.
<b>VEGETARIANO</b>	Hamburguesa de lentejas c/ arroz primavera.	boloñesa de soya c/ spaghetti.	zapallo italiano relleno c/ soya al horno.	Fritos de acelga c/ arroz	verduras a la crema c/ spaghetti.
<b>HIPOCALORICO</b>	Pechuga grillada con mix de ensaldas.	Pulpa de cerdo c/ mix de ensaldas.	Carne a la plancha c/mix de ensaldas.	Tortilla de verduras + huevo duro c/ mix de ensaldas.	Pescado al horno c/ mix de ensaldas.
	<b>Lunes 12</b>	<b>Martes 13</b>	<b>Miercoles 14</b>	<b>Jueves 15</b>	<b>Viernes 16</b>
<b>OPCION 1</b>	Carne al jugo c/ arroz primavera	Pollo asado c/pure	Bistec a lo pobre saludable (al horno)	Boloñesa c/ spaghetti	Pollo asado c/ tortilla de verduras.
<b>OPCION 2</b>	Salsa alfredo c/ fettuccini.	Porotos rienda c/ longaniza.	Ajiaco.	Pastel de papas.	Budin de z. italino c/ carne molida.
<b>VEGETARIANO</b>	Tortilla de verduras c/ fettuccini.	Lasaña de verduras	Omelette queso - ciboullete c/ papas al perejil.	Pastel de papas de soya.	Fritos de coliflor c/ arroz.
<b>HIPOCALORICO</b>	Carne al jugo c/ mix de ensaldas.	Pollo asado c/ mix de verduras	Pechuga de ave a la plancha c/ mix de ensaldas.	Hamburguesa casera c/ mix de ensaldas.	Ensalada Cesar
	<b>Lunes 19</b>	<b>Martes 20</b>	<b>Miercoles 21</b>	<b>Jueves 22</b>	<b>Viernes 23</b>
<b>OPCION 1</b>	Pulpa de cerdo c/ arroz.	Goulash de vacuno c/ espirales.	Croqueta de atun c/ pure.	Pechuga arvejada c/ arroz.	Pollo asado c/ papas leonesas

<b>OPCION 2</b>	Cazuela de ave.	Lentejas c/ longaniza.	Estofado de vacuno.	Pantrucas.	Lasaña boloñesa.
<b>VEGETARIANO</b>	Omelette de verduras c/ arroz.	Hamburguesa de soya c/ espirales	Acelga a la crema c/ spaghetti.	Papa rellena c/ carne de soya.	Hamburguesa de verduras c/ arroz.
<b>HIPOCALORICO</b>	Causeo de atun c/ mix de ensaladas	Carne al horno c/ mix de ensaladas.	Churrasco c/ mix de ensaladas.	Pechuga grillada c/ mix de ensaladas.	Pescado al horno c/ mix de ensaladas.
	<b>Lunes 26</b>	<b>Mares 27</b>	<b>Miercoles 28</b>	<b>Jueves 29</b>	<b>Viernes 30</b>
<b>OPCION 1</b>	Asado aleman c/ arroz.	Carne asada c/ papasal perejil	Pollo asado c/ espirales.	Chuletas c/ papas rusas.	Carne al jugo c/arroz.
<b>OPCION 2</b>	salsa boloñesa c/ corbatas.	Garbanzos c/ longaniza.	Carbonada de vacuno	Aji de gallina.	Chupe de mariscos.
<b>VEGETARIANO</b>	Chapsui de verduras c/ arroz.	Hamburguesa de garbanzos c/ pure.	Paella Vegetariana.	Budin de z. italiano de soya.	Tortilla de verduras c/ arroz.
<b>HIPOCALORICO</b>	asado aleman c/ mix de ensaladas.	Carne asada c/ mix de ensaladas.	Pollo asado c/ mix de ensaladas.	Pechuga grillada c/ mix de ensaladas.	Carne al jugo c/ mix de ensaldas.

