

# MINUTA DE ALMUERZOS

## MES de OCTUBRE

Semana 1	Régimen	Plato de fondo	Postre	Agregado
Lunes 2	Normal	Espirales con salsa boloñesa y ensalada	Fruta	Agua
Martes 3	Normal	Pollo asado con puré y ensalada	Jalea	Agua
Miércoles 4	Normal	Porotos granados y en salada	Fruta	Agua
Jueves 5	Normal	Hamburguesas con papas horneadas y ensalada	Flan	Agua
Viernes 6	Normal	Pescado apanado con arroz	Fruta	Agua
Semana 2	Régimen	Plato de fondo	Postre	Agregado
Martes 10	Normal	Salsa Alfredo con Mostacholli y ensalada	Fruta	Agua
Miércoles 11	Normal	Pollo asado con arroz y ensalada	Jalea	Agua
Jueves 12	Normal	Lentejas guisadas con queso rallado (opt) y ensalada	Fruta	Agua
Viernes 13	Normal	Carbonada de vacuno y ensalada	Mousse	Agua
Semana 3	Régimen	Plato de fondo	Postre	Agregado
Lunes 16				Agua
Martes 17	Normal	Espirales con salsa boloñesa y ensalada	Fruta	Agua
Miércoles 18	Normal	Chaquicán con huevo frito y ensalada	Flan	Agua
Jueves 19	Normal	Picnic y ensalada	Fruta	Jugo individual
Semana 4	Régimen	Plato de fondo	Postre	Agregado
Lunes 23	Normal	Mostacholli con salsa italiana y ensalada	Fruta	Agua
Martes 24	Normal	Lentejas guisadas queso rallado opt y ensalada	Mousse	Agua
Miércoles 25	Normal	Tortilla de verduras con hamburguesas y ensalada	Fruta	Agua
Jueves 26	Normal	Pollo asado con arroz y ensalada	Jalea	Agua
Semana 5	Régimen	Plato de fondo	Postre	Agregado
Lunes 30	Normal	Mostacholli con salsa Alfredo y ensalada	Fruta en conserva	Agua
Martes 31	Normal	Porotos granados y ensalada	Jalea	Agua

-El menú mensual ha sido confeccionado y revisado por la nutricionista de la Pontificia Universidad Católica de Chile y Jefe del departamento técnico de **Saludable y Nutritivo** ( SANU), **Daniela Carrillo Aguilar**.

