



Minuta Colegio San Nicolás de Myra

MARZO 2020



RECUERDA QUE...

Se recomienda consumir de 2 a 3 raciones al día de productos lácteos semi descremados o descremados según las necesidades de cada persona.



CARLA GALAZ

Contacto: +56940221960

Correo: carla.galaz@clissworld.com



LUNES 02

Salad Bar
Sopa de Pollo Perejil
Mostaccioli c/ Salsa Italiana
Budín de Zapallito
Timbal de Pollo y Palta c/ Ensaladas del Huerto
Alternativa de Postre



MARTES 03

Salad Bar
Consomé al Huevo
Porotos c/ Riendas y Chorizo
Filetillo de Pollo al Jugo c/ Arroz Graneado
Ensalada Nizarda
Alternativa de Postre

MIÉRCOLES 04

Salad Bar
Crema de Pollo c/ Crutones
Carne Mechada c/ Papas al Orégano
Chupe de Guatitas
Quiche de Jamón Queso c/ Ensaladas Surtidas
Alternativa de Postre



JUEVES 05

Salad Bar
Sopa de Carne Perejil
Charquicán de Verduras c/ Huevo Frito
Lasaña
Hamburguesa de Lentejas c/ Ensaladas Surtidas
Alternativa de Postre

VIERNES 06

Salad Bar
Crema de Lentejas c/ Crutones
Pescado Frito c/ Arroz al Cebollín
Carne al Horno c/ Panaché de Verduras
Pescado al Horno c/ Ensaladas Surtidas
Alternativa de Postre



LUNES 09

Salad Bar
Crema de Tomate c/ Crutones
Cazuela de Ave c/ Choclo
Escalopa de Cerdo c/ Arroz Baltimore
Omelette de Palmitos c/ Ensaladas Surtidas
Alternativa de Postre

MARTES 10

Salad Bar
Sopa de Pollo Perejil
Farfalle c/ Salsa Alfredo
Carne Asada c/ Tortilla de Por. Verdes
Pechuga de Pollo Asada c/ Ensaladas Surtidas
Alternativa de Postre

MIÉRCOLES 11

Salad Bar
Crema de Verduras c/ Crutones
Pastel de Papas
Pulpa al Jugo c/ Wok de Verduras
Budín de Pescado c/ Ensaladas Surtidas
Alternativa de Postre

JUEVES 12

Salad Bar
Sopa de Carne Perejil
Lentejas Guisadas c/ Huevo Lluvia (2)
Pechuga de Pollo Apanada c/ Arroz Toscano
Tomate York c/ Jamón de Pavo y Ensaladas Surtidas
Alternativa de Postre

VIERNES 13

Salad Bar
Crema de Arvejas c/ Crutones
Pizza Napolitana
Pastel de Verduras
Carne al Horno c/ Ensaladas Surtidas
Alternativa de Postre

LUNES 16

Salad Bar
Sopa de Carne Perejil
Pechuga de Pollo Leonesa c/ Arroz Verde
Zapallito Napolitano c/ Quinoa y Parmesano (2)
Fajita Mexicana de Pollo c/ Ensaladas Surtidas
Alternativa de Postre

MARTES 17

Salad Bar
Crema de Pollo c/ Crutones
Varitas de Merluza c/ Puré a la Crema
Carne al Horno c/ Salteado Oriental de Verduras
Tortilla de Atún c/ Ensaladas Surtidas
Alternativa de Postre

MIÉRCOLES 18

Salad Bar
Sopa Natural de Carne
Quifaros c/ Salsa al Pesto Ave
Pastelera de Carne
Salpicón de Pollo
Alternativa de Postre

JUEVES 19

Salad Bar
Crema de Espárragos c/ Crutones
Garbanzos Guisados c/ Chorizo
Tomatacán c/ Papas Doradas
Quiche de Champiñones c/ Ensaladas Surtidas
Alternativa de Postre

VIERNES 20

Salad Bar
Sopa de Pollo Perejil
Sándwich de Churrasco Italiano
Croqueta de Atún c/ Guiso de Zapallito
Ensalada César
Alternativa de Postre



LUNES 23

Salad Bar
Crema de Choclo c/ Crutones
Espirales c/ Salsa Boloñesa
Ajíaco de Vacuno
Hamburguesa c/ Ensaladas Surtidas
Alternativa de Postre

MARTES 24

Salad Bar
Consomé Reina
Porotos c/ Riendas y Chorizo
Pechuga de Pollo al Jugo c/ Papas Mayo
Ensalada de Cous Cous c/ Pollo
Alternativa de Postre

MIÉRCOLES 25

Salad Bar
Crema de Tomate c/ Crutones
Shopsué Mixto c/ Arroz Chow Fan
Asado de Cerdo c/ Tortilla Bicolor
Carne a la Plancha c/ Ensaladas Surtidas
Alternativa de Postre

JUEVES 26

Salad Bar
Crema de Arvejas c/ Crutones
Carbonada c/ Carne Picada
Tallarín Bontue
Panqueque de Jamón Queso c/ Ensaladas Surtidas
Alternativa de Postre

VIERNES 27

Salad Bar
Sopa de Carne Perejil
Pollo Asado c/ Papas Fritas Horneadas
Chupe de Mariscos
Pollo Asado c/ Ensaladas Surtidas
Alternativa de Postre



LUNES 30

Salad Bar
Crema de Verduras c/ Crutones
Asado Alemán c/ Arroz al Curry
Cazuela de Vacuno c/ Choclo
Huevo Reina (2) c/ Ensaladas Surtidas
Alternativa de Postre

MARTES 31

Salad Bar
Sopa de Carne Perejil
Nuggets de Pollo c/ Puré de Papas
Pulpa a la Cacerola c/ Budín de Coliflor Zanahoria
Omelette de Champiñones c/ Ensaladas Surtidas
Alternativa de Postre

PLATO DESTACADO

Zapallito napolitano c/ quinoa y parmesano



SALAD BAR



SOPA O CREMA



PLATO DE FONDO



ALTERNATIVO



HIPOCALÓRICO



POSTRE