

CICLO DE MINUTAS SERVICIO DE ALIMENTACIÓN GIMNASIO FEMENINO															
LUNES 13			MARTES 14			MIÉRCOLES 15			JUEVES 16			VIERNES 17			
REFRIGERIOS	Menú Normal	Menú de dieta	Menú vegetariano	Menú Normal	Menú de dieta	Menú vegetariano	Menú Normal	Menú de dieta	Menú vegetariano	Menú Normal	Menú de dieta	Menú vegetariano	Menú Normal	Menú de dieta	Menú vegetariano
MENU PRINCIPAL	Buñuelos / Pan de chocolate	Muffin integral / Porción de queso	Buñuelos / Pan de chocolate	Empanadas de carne / aji / limón	Salpición / Granola tosh	Empanadas de queso	Pan Alemán / Porción de queso	Cereal en hojuelas con yogurt y banana	Pan Alemán / Porción de queso	Palito de queso	Rollitos de jamon y queso / galletas de soda	Palito de queso	Wrap de huevo y aguacate	Wrap de huevo y aguacate	Wrap de tomate , queso , albahaca
	Maizena / Café	Maizena / Café	Maizena / Café	Jugo de mandarina / café	Jugo de mandarina / café	Jugo de mandarina / café	Avena / café	Avena / café	Avena / café	Milo / café	Milo / café	Milo / café	Jugo de Naranja / Café	Jugo de Naranja / Café	Jugo de Naranja / Café
ALMUERZO															
ENTRADA O SOPA	COMSOME DE POLLO Y VERDURAS	COMSOME DE POLLO Y VERDURAS	COMSOME DE POLLO Y VERDURAS	SOPA DE CEBADA	SOPA DE CEBADA	SOPA DE CEBADA	AJIACO	AJIACO	AJIACO	CREMA DE ESPINACAS	CREMA DE ESPINACAS	CREMA DE ESPINACAS	CREMA DE AHUYAMA	CREMA DE AHUYAMA	CREMA DE AHUYAMA
ALIMENTO PROTEICO	HAMBURGUESA	FILETE PECHUGA	HAMBURGUESA DE LENTEJAS	BEEF STEAK/ CHIMICHURRY	BEEF STEAK/ CHIMICHURRY	CAZUELA DE PALMITOS	POLLO	POLLO	VEGETARIANO	ALBONDIGAS SALSA DIABLA	TOURNEDOS DE RES	ALBONDIGAS DE GARBANZO	ARROZ CON POLLO	POLLO AL HORNO	CHAUFA VEGETALES
GARNITURA	PAPA FRANCESA PAN/ QUESO	PAPA BABY	PAPA FRANCESA PAN/ QUESO	ARROZ VERDE	ARROZ VERDE	PAN FRANCES	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	PURE DE PAPA	PURE DE PAPA	PURE DE PAPA	TAJADAS DE MADURO	PLATANO ASADO	
VEGETALES		ZANAHORIA SALTEADA		ENSALADA DE LA HUERTA(MIX LECHUGAS/ TOMATE/ MAIZ/ ESPARRAGOS)	ENSALADA DE LA HUERTA(MIX LECHUGAS/ TOMATE/ MAIZ/ ESPARRAGOS)	ENSALADA DE LA HUERTA(MIX LECHUGAS/ TOMATE/ MAIZ/ ESPARRAGOS)	AGUACATE	AGUACATE	AGUACATE	HABICHUELAS AL AJILLO	HABICHUELAS AL AJILLO	HABICHUELAS AL AJILLO		BROCOLI GRATINADO	BROCOLI GRATINADO
BEBIDAS		MARACUYA			MORA			LIMONADA			PIÑA			MANDARINA	
BEBIDA ALTERNATIVA CON DULCE		PANELA LIMON			GUANABANA			MANGO			UVA			GUAYABA	
LÁCTEO		NUCITA			AVENA			MILO			YOGURT			LECHE	
BARRA DE ENSALADAS															
TOMATE		MILANO RODAJAS			CHERRY			ROJO CUBOS			VERDE			ROJO RODAJAS	
		LECHUGA VERDE LISA HOJAS			ESPINACAS			LECHUGA VERDE			LECHUGA MORADA			MIX LECHUGAS	
		REPOLLO MORADO			APIO			COLES DE BRUSELAS			REPOLLO BLANCO			RABANO	
		CEBOLLA AROS			COLIFLOR			CALABACIN AMARILLO			MAIZ TIERNO			BERENGENA	
		COHOMBRO			ZANAHORIA			ARVEJA			AHUYAMA			CHAMPÍÑONES	
		HABICHUELAS			PUERRO SALTEADA			BROCOLI			ACELGA GUISADA			ESPARRAGOS	
PROTEICA		GRIEGA			POLLO Y PAPA			CUBOS JAMON Y QUESO			POLLO/MANZANA			ATUN	
CROCANTE		CHIP BERENGENA			LENTEJAS			CHIP ARRACACHA			PAPITA FOSFORO			CHIP REMOLACHA	
ENCURTIDO		CHAMPÍÑONES			PIMENTONES AGRIDULCES			ALCAPARRAS			COHOMBRO			ACEITUNAS	
FRUTA1		PAPAYA			PATILLA			MELON			MANGO			PIÑA	
FRUTA2		FRESA			BANANO			MANZANA ROJA			UVA ISABELLA			PAPAYA	
FRUTA3		MANDARINA			CIRUELTAS			NARANJA			PATILLA			UCHUVAS	
VINAGRETA	MAYONESA	CLASICA			PEREJIL			ITALIANA			CILANTRO			MOSTAZA	
SALSA	SALSA TOMATE	MOSTANEZA			MAYONESA			CREMA DE LECHE			BBQ			TOMATE	
LIMON		ZUMO			ZUMO			ZUMO			ZUMO			ZUMO	
POSTRE		VASITO HELADO			GALLETA NUCITA			GOMITAS ACIDAS			LECHE ASADA			MINI CUPCAKE CHOCOLATE	