

MINUTA ALUMNOS - COLABORADORES IAE ABRIL 2024

Valor \$ 4.200

Día	Lunes 01	Martes 02	Miércoles 03	Jueves 04	Viernes 05
Sopa/ Crema	Sopa o Crema	Sopa o Crema	Sopa o Crema	Sopa o Crema	Sopa o Crema
Ensalada 1	Choclo Tomate nevado	Mix de lechuga -zanahoria	Apio aceituna-Coliflor	Choclo c/ pimentón – Repollo blanco	Tomate nevado brócoli
Alternativa 1	Pechuga pollo salteada c/ Arroz piamontesa	Charquicán de vacuno huevo frito	Lasaña de ave	Croqueta de atún Papas salteadas	Hamburguesa casera Con choclo a crema
Hipocalórico	Pechuda pollo con ensalada mixta	Ensalada Campesina	Tomate relleno con ensalada surtida	Tortilla de verduras c/ Mix de ensaladas	Ensalada Cesar
Postres	Fruta Natural- Postre de leche-Jalea	Fruta Natural- Postre de leche-Jalea	Fruta Natural- Postre de leche-Jalea	Fruta Natural Postre de leche-jalea	Fruta Natural- Postre de leche-Jalea
Día	Lunes 08	Martes 09	Miércoles 10	Jueves 11	Viernes 12
Sopa/ Crema	Sopa o Crema	Sopa o Crema	Sopa o Crema	Sopa o Crema	Sopa o Crema
Ensalada 1	Lechuga escarola -Brócoli	Choclo con pimentón cubo – Repollo blanco	Lechuga mix-tomate	Zanahoria juliana-Apio aceituna	Lechuga escarola-Coliflor
Alternativa 1	Salsa boloñesa c/ pastas	Merluza a la española c/ arroz primavera	Poroto con mazamorra	Pastel de Papas	Hamburguesa casera /papas fritas
Hipocalórico	Filetillo de pollo / Ensalada surtida	Merluza al jugo / Ensalada	Omelette tomate queso Con ensalada	Ensalada cesar	Pechuga de pollo grille / Ensalada surtida
Postres	Fruta Natural- Postre de leche-Jalea	Fruta natural-Postre de Leche-Jalea	Fruta Natural- Postre de Leche-Jalea	Fruta Natural- Postre de Leche-Jalea	Fruta Natural- Postre de Leche-Jalea
Día	Lunes 15	Martes 16	Miércoles 17	Jueves 18	Viernes 19
Sopa/ Crema	Sopa o Crema	Sopa o Crema	Sopa o Crema	Sopa o Crema	Sopa o Crema
Ensalada 1	Lechuga costina – Tomate perejil	Quinoa con verduras – Pepino con pimentón	Lechuga mix – Repollo morado con perejil	Poroto verde chilena– Espinaca con crutones	Lechuga costina con espinaca -Tomate
Alternativa 1	Pechuga de pollo al jugo/Arroz	Charquicán con carne molida / huevo frito	Garbanzos Guisados con Chorizo	Panqueque florentino con (pollo y espinaca)	Lomo de cerdo /Arroz ciboulette
Hipocalórico	Molde de Atún/Ensalada Surti	Zapallito relleno c/Ensalada	Ensalada campestre	Croqueta de atún / Ensalada	Ensalada Cesar
Postres	Fruta Natural Postre de Leche - Jalea	Fruta Natural Postre de Leche - Jalea	Fruta Natural Postre de Leche - Jalea	Fruta Natural Postre de Leche - Jalea	Fruta Natural Postre de Leche - Jalea
Día	Lunes 22	Martes 23	Miércoles 24	Jueves 25	Viernes 26
Sopa/ Crema	Sopa o Crema	Sopa o Crema	Sopa o Crema	Sopa o Crema	Sopa o Crema
Ensalada 1	Lechuga mix – choclo ciboulette	Brocoli – cous cous verduras	Mix Lechugas – Betarraga nevada	Tomate chilena– Pepino pimentón rojo	Lechuga costina – Tomate con Poroto verde
Alternativa 1	Pechuga de pavo /Guiso de acelga	Pastel de papa al gratín	Croqueta de vacuno / Budín de verduras	Merluza frita / Ensalada rusa	Asado alemán/Arroz primavera
Hipocalórico	Tomate Relleno	Molde atún con ensalada	Croqueta de vacuno/Ensalada	Merluza al jugo / Ensalada	Pollo Grille c/mix de verduras
Postres	Fruta Natural Postre de Leche - Jalea	Fruta Natural Postre de Leche -Jalea	Fruta Natural Postre de Leche - Jalea	Fruta Natural Postre de Leche - Jalea	Fruta Natural Postre de Leche Jalea
Día	Lunes 29	Martes 30			
Sopa/ Crema	Sopa o Crema	Sopa o Crema			
Ensalada 1	Lechuga costina– Pepino ciboulette	Poroto verde con aceituna – Betarraga			
Alternativa 1	Salsa bontux /corbatitas	Porotos guisados / chorizo			
Hipocalórico	Albóndigas tomataada / Ensalada	Tomate Neptuno / Ensalada			
Postres	Fruta Natural Postre de Leche - Jalea	Fruta Natural Postre de Leche - Jalea			