

## MINUTA IAE MARISTAS JULIO 2024

### Valor almuerzo \$ 4200

Día	Lunes 08	Martes 09	Miércoles 10	Jueves 11	Viernes 12
Sopa o Crema	Sopa o Crema	Sopa o Crema	Sopa o Crema	Sopa o Crema	Sopa o Crema
Ensalada 1	Lechuga –Repollo morado	Tomate chilena-Coliflor ciboulette	Lechuga –Cebolla Asada	Arveja-tomate cilantro	Lechuga -Apio
Ensalada 2	Zanahoria juliana	Zapallo italiano al gratín	Betarraga nevada	Pepino piamontesa	Poroto negros
Alternativa 1	Salsa boloñesa con Pastas	Lomo de cerdo/Espinaca a la crema	Poroto con tallarines/Chorizo	Charquicán con carne molida/Huevo frito	Hamburguesa caseras a lo pobre
Hipocalórico	Molde de Atún/Ensalada	Lomo de cerdo/Ensalada	Ensalada Campestre	Ensalada Cesar	Hamburguesa caseras/Ensalada
Postres	Fruta Natural- Postre de Leche-Jalea sin Azúcar	Fruta Natural- Postre de Leche-Jalea sin Azúcar	Fruta Natural- Postre de Leche-Jalea sin Azúcar	Fruta Natural- Postre de Leche-Jalea sin Azúcar	Fruta Natural- Postre de Leche-Jalea sin Azúcar
Día	Lunes 15	Martes 16	Miércoles 17	Jueves 18	Viernes 19
Sopa o Crema	Sopa o Crema	Sopa o Crema	Sopa o Crema	Sopa o Crema	Sopa o Crema
Ensalada 1	Lechuga –Coliflor	Zanahoria juliana-Betarraga nevada	Lechuga mix –Espinaca con crutones	Lechuga-Tomate	Choclo cibulete-Apio
Ensalada 2	Tomate con pepino	Primavera	Repollo blanco	Bretona	Brócoli
Alternativa 1	Estofado de ave	Chuleta de cerdo/Quínoa verduras	Garbanzos guisados/Chorizo	Canelloni de ave al gratín	Pescado apanado (PE)/Arroz primavera
Hipocalórico	Ensalada Cesar	Chuletas/Ensalada	Molde de atún/Ensalada	Ensalada Campestre	Pescado apanado/ Ensalada
Postres	Fruta Natural Postre de Leche Jalea Sin Azúcar	Fruta Natural Postre de Leche Jalea Sin Azúcar	Fruta Natural Postre de Leche Jalea Sin Azúcar	Fruta Natural Postre de Leche Jalea Sin Azúcar	Fruta Natural Postre de Leche Jalea Sin Azúcar
Día	Lunes 22	Martes 23	Miércoles 24	Jueves 25	Viernes 26
Sopa o Crema	Sopa o Crema	Sopa o Crema	Sopa o Crema	Sopa o Crema	Sopa o Crema
Ensalada 1	Lechuga mix –Tomate Cibulete	Zanahoria juliana-coliflor	Lechuga-Pepino piamontesa	Lechuga-Cous cous	Lechuga –Primavera
Ensalada 2	Brócoli	Cebolla asada	Betarraga ssa verde	Tomate	Apio aceituno
Alternativa 1	Pechuga de pollo grille/Guiso de espinaca	Carbonada de vacuno	Lentejas guisadas/Chorizo	Albóndigas tomatada/Panaché de verduras	Chuleta de cerdo /Papas fritas
Hipocalórico	Pechuga de pollo grille/Ensalada	Ensalada Campestre	Molde de atún/Ensalada	Albóndigas vacuno Ensalada	Tacos de ave ,choclo cebollín, lechuga ssa guacamole
Postres	Fruta Natural Postre de Leche Jalea Sin Azúcar	Fruta Natural Postre de Leche Jalea Sin Azúcar	Fruta Natural Postre de Leche Jalea Sin Azúcar	Fruta Natural Postre de Leche Jalea Sin Azúcar	Fruta Natural Postre de Leche Jalea Sin Azúcar
Día	Lunes 29	Martes 30	Miércoles 31	Jueves	Viernes
Sopa o Crema	Sopa o Crema	Sopa o Crema	Sopa o Crema		
Ensalada 1	Lechuga mix –Primavera	Tomate chilena-Choclo ciboulette	Lechuga-Pepino piamontesa		
Ensalada 2	Brócoli	Cebolla asada	Betarraga ssa verde		
Alternativa 1	Salsa boloñesa/ tallarines	Cazuela de albóndigas	Porotos con tallarines/chorizo		
Hipocalórico	Molde de atún/Ensalada	Ensalada Cesar	Ensalada campestre		
Postres	Fruta Natural Postre de Leche Jalea Sin Azúcar	Fruta Natural Postre de Leche Jalea Sin Azúcar	Fruta Natural Postre de Leche Jalea Sin Azúcar		