



**MINUTA: COLEGIO SANTO DOMINGO
MARZO 2024
ALMUERZO ALUMNOS 3° BÁSICO - IV MEDIO**



SEMANA 01					viernes, 01 de mar.
Sopa					Sopa / Crema
Salad Bar					Ens Mix Lechuga -Ens Zanahoria - Ens Betarraga
Alternativas					Carne al jugo-Papas fritas (horneadas) / Chuleta arvejada-Arroz
Menú Hipocalórico					Carne al jugo-Ensaladas surtidas
Vegetariano					Chili sin carne-
Dieta					Filetillo de pollo grillé-Arroz blanco
Bar de Postres					Jalea-Leche asada-Fruta natural de la estación
SEMANA 02	lunes, 04 de mar.	martes, 05 de mar.	miércoles, 06 de mar.	jueves, 07 de mar.	viernes, 08 de mar.
Sopa	Sopa / Crema	Sopa / Crema	Sopa / Crema	Sopa / Crema	Sopa / Crema
Salad Bar	Ens Repollo-Ens Tomate-Ens Choclo	Ens Lechuga-Ens Pepino-Ens Betarraga	Ens Mix Lechuga -Ens Chilena - Ens Primavera	Ens Lechuga-Ens Betarraga-Ens Zapallito italiano	Ens Repollo -Ens Tomate-Ens Apio cilantro
Alternativas	Salsa boloñesa-Spagueti / Valdiviano-	Estofado mixto- / Chapsui de cerdo-Arroz Chaw fan	Hamburguesa casera-Pure / Zapallitos rellenos -Papas rústicas	Salsa bontue-Canutones / Huevo frito-Charquicán de verduras	Pollo asado-Papas fritas (horneadas) / Cerdo a la mostaza-Ratatouille de verduras
Menú Hipocalórico	Hamburguesa casera-Ensaladas surtidas	Molde de atún-Ensaladas surtidas	Omelette de jamon-queso-Ensaladas surtidas	Tortilla de zanahoria-Ensaladas surtidas	Pollo asado-Ensaladas surtidas
Vegetariano	Salsa boloñesa soya-Spaghetti	Hamburguesa de garbanzo-Charquican de verduras	Guiso de acelga-Papas rústicas	Lasaña boloñesa soya- espinaca-0	Panqueque de acelga -Papas fritas (horneadas)
Dieta	Pollo asado-Espirales	Churrasco a la plancha-Arroz perla	Filetillo de pollo grillé-Arroz blanco	Hamburguesa al horno-Spagueti	Carne al horno-Papas salteadas
Bar de Postres	Jalea-Suspiro limeño-Fruta natural de la estación	Jalea-Avena con leche-Fruta natural de la estación	Jalea-Sémola con leche-Fruta natural de la estación	Jalea-Mousse-Fruta natural de la estación	Jalea-Cremell-Fruta natural de la estación
SEMANA 03	lunes, 11 de mar.	martes, 12 de mar.	miércoles, 13 de mar.	jueves, 14 de mar.	viernes, 15 de mar.
Sopa	Sopa / Crema	Sopa / Crema	Sopa / Crema	Sopa / Crema	Sopa / Crema
Salad Bar	Ens Mix Lechuga -Ens Chilena - Ens Primavera	Ens Repollo -Ens Pepino -Ens Zanahoria	Ens Lechuga mix -Ens Cebolla cilantro -Ens Apio	Ens Acelga pimentón -Ens Tomate -Ens Betarraga cebolla	Ens Repollo-Ens Betarraga-Ens Choclo
Alternativas	Estofado de ave- / Carbonada de vacuno-	Porotos granados con pilco- / Cerdo al horno-Papas leonesas	Juliana mixta-Arroz / Lasagna boloñesa-	Salsa alfredo-Mostaccioli / Chuleta al horno-Budín de verduras	Carne al jugo-Papas fritas (horneadas) / Pollo al jugo-Arroz perla
Menú Hipocalórico	Tomate primavera-Ensaladas surtidas	Filetillo de pollo grillé-Ensaladas surtidas	Hamburguesa casera-Ensaladas surtidas	Huevo relleno c/atún-Ensaladas surtidas	Omelette de acelga-Ensaladas surtidas
Vegetariano	Salteado thai de vegetales- Espirales	Lentejas guisadas con espárragos- Puré de papas	Tortillas de quinoa-Arroz primavera	Salsa de champignones-Caracolutos al orégano	Falafel en salsa-Arroz perla
Dieta	Carne al jugo-Spaghetti	Filetillo de pollo grillé-Papas cocidas	Carne al horno-Arroz blanco	Filetillo de pollo grillé-Papas salteadas	Carne asada-Arroz blanco
Bar de Postres	Jalea-Mousse-Fruta natural de la estación	Jalea-Arroz con leche-Fruta natural de la estación	Jalea-Natilla-Fruta natural de la estación	Jalea-Leche asada-Fruta natural de la estación	Jalea-Cremell-Fruta natural de la estación
SEMANA 04	lunes, 18 de mar.	martes, 19 de mar.	miércoles, 20 de mar.	jueves, 21 de mar.	viernes, 22 de mar.
Sopa	Sopa / Crema	Sopa / Crema	Sopa / Crema	Sopa / Crema	Sopa / Crema
Salad Bar	Ens Repollo-Ens Tomate -Ens Pepino	Ens Lechuga -Ens Choclo-Ens Brócoli	Ens Repollo mix-Ens Betarraga - Ens Pepino	Ens Lechuga -Ens Tomate -Ens Zapallito italiano	Ens Mix Lechuga -Ens Apio-En Repollo morado
Alternativas	Salsa alfredo-Spaghetti / Ajíaco-	Porotos granados con pilco- / Hamburguesa atomatada-Arroz pilaf	Pulpa de cerdo al horno-Puré / Cazuela de pollo-	Chapsui de vacuno-Arroz / Salsa Bolognesa -Corbatitas	Carne al jugo-Papas fritas (horneadas) / Pastel de choclo-
Menú Hipocalórico	Molde de atún-Ensaladas surtidas	Tortilla de acelga-Ensaladas surtidas	Huevo york-Ensaladas surtidas	Omelette jamón-Ensaladas surtidas	Carne al horno-Ensaladas surtidas
Vegetariano	Hamburguesa de garbanzo-Charquican de verduras	Lasaña boloñesa soya- espinaca-	Panqueque de acelga -Papas fritas (horneadas)	Chili sin carne-	Guiso de acelga-Papas rústicas
Dieta	Hamburguesa al horno-Espirales	Juliana de ave-Arroz blanco	Filetillo grillé-Papas salteadas	Carne al jugo-Spaghetti	Churrasco a la plancha-Arroz perla
Bar de Postres	Jalea-Arroz con leche-Fruta natural de la estación	Jalea-Semola con leche -Fruta natural de la estación	Jalea-Mousse-Fruta natural de la estación	Jalea-Natilla -Fruta natural de la estación	Jalea-Bavaroisse-Fruta natural de la estación
SEMANA 05	lunes, 25 de mar.	martes, 26 de mar.	miércoles, 27 de mar.		viernes, 29 de mar.
Sopa	Sopa / Crema	Sopa / Crema	Sopa / Crema		FESTIVO VIERNES SANTO
Salad Bar	Ens Lechuga -Ens Chilena -Ens Apio aceituna	Ens Zanahoria -Ens Choclo-Ens Betarraga	Ens Lechuga -Ens Pepino -Ens Zapallito italiano		
Alternativas	Chapsui de pollo-Arroz / Carbonada de vacuno-	Estofado de vacuno- / Juliana de cerdo-Espirales	Porotos granados con mazamorra- / Albondigas caseras-Budín de verduras		
Menú Hipocalórico	Huevo relleno de atún-Ensaladas surtidas	Pechuga de pollo grillé-Ensaladas surtidas	Tortilla de verduras-Ensaladas surtidas		
Vegetariano	Curry invernal de quinoa-Arroz granecado	Salteado thai de vegetales- Espirales	Hamburguesa de garbanzo-Charquican de verduras		
Dieta	Carne al jugo-Arroz blanco	Hamburguesa casera-Quifaros	Churrasco a la plancha-Papas cocidas		
Bar de Postres	Jalea-Flan bicolor -Fruta natural de la estación	Jalea-Mousse -Fruta natural de la estación	Jalea-Natilla-Fruta natural de la estación		