

MENÚ MENSUAL Diciembre 2011



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES COLEGIO

SEMANA DEL 1 AL 2

			<ul style="list-style-type: none"> 4 estaciones Pepino Apio medialuna Repollo morado Sopa de carne con sémola Pizza napolitana Carne asada con arroz piamontesa *Tomate relleno con atún Ens. de frutas Jalea Queque de chocolate Leche nevada 	<ul style="list-style-type: none"> Lechuga escarola súper Brócoli Porotos verdes corte americano Betarraga c/sésamo Crema de tomate Filetillo de pavo a las finas hierbas con papas a la crema Omelette de espárragos con ratatouille *Ens. Griega Clementinas Jalea de papaya Turrón de mora Flan de vainilla
--	--	--	---	---



RECUERDA



¡CONSEJOS!

- Aumenta el consumo de pescado en tus comidas.
- Evita comer en la noche, para tener un buen descanso.
- Mantenete en actividad física, practica algún deporte.

PARA EVITAR LA ANSIEDAD EN LAS PRUEBAS FINALES, RESPETA LOS HORARIOS DE LAS COMIDAS.

SEMANA DEL 5 AL 9

<ul style="list-style-type: none"> Lechuga escarola mac Espinaca Mix de repollo Pepino Crema de verduras Carne mongoliana con arroz chino Varitas de pescado con peperonatta * Ens. del huerto con huevo Clementinas Jalea de frutilla Queque de chocolate Helado 	<ul style="list-style-type: none"> Lechuga costina Tomate Zanahoria Fritos de verdura Consomé al huevo Spaguetti con salsa alfredo Porotos al pilco *Quiche de cebolla Macedonia Jalea de naranja Torta de piña Leche asada 	<ul style="list-style-type: none"> Lechuga escarola mac Vegetales asados Zanahoria juliana/dientes de dragón Cochayuyo Consomé al cebollín Pulpa asada con arroz árabe Pastelera de choclo *Ens. Thai Plátano con salsa caramelo Jalea de frutilla Panqueque con manjar Flan bicolor 		
---	--	--	--	--

SEMANA DEL 12 AL 16

<ul style="list-style-type: none"> Lechuga escarola mac Acelga / crutones Mix de repollo Pepino Crema de arvejas Strogonoff de ave con arroz perla Pescado a la mantequilla con bouquetier de verduras *Ens. Jamón Ensalada de frutas Jalea de naranja Pie de limón Sémola con leche con salsa de caramelo 	<ul style="list-style-type: none"> Lechuga costina Porotos negros c/cebolla Betarraga cubo Espinaca Consomé al huevo Hot dog italiano Dados de pavo a la soya con guiso de zapallo italiano * Ens. De atún Compota de frutilla Jalea de melón Helado paleta Leche nevada 	<ul style="list-style-type: none"> Mix 4 estaciones Repollo morado /manzana verde Cebolla escabechada Vegetales asados Crema de tomate Asado alemán con papas fritas Porotos granados *Salpicón de pollo Plátano alegre Jalea en cubo Brazo de reina Muselina de manzana 		
--	--	--	--	--

SEMANA DEL 19 AL 23

--	--	--	--	--

SEMANA DEL 26 AL 30

--	--	--	--	--

Contacto Casino

MARLOREN ALVAREZ

alvarez-marloren@cdr.cl

Telefono: 3351085

INGRESE A:
www.aramarkcolegios.cl