SCUOLA ITALIANA
"ALCIDE DE GASPERI"
LA SERENA

PLANIFICACIÓN MES DE OCTUBRE, 2016

LUNES 03	MARTES 04	MIÉRCOLES 05	JUEVES 06	VIERNES 07
Crema de arvejas con jamón Zanahoria con tomates Espirales con salsa 4 quesos Pollo asado con puré Mousse	Consome al oporto Mix de repollo Vacuno en su salsa con primavera Pescado al horno con papas al vapor Gelatina con yogurt	Crema de choclo Apio con aceituna Garbanzos Guiso de acelga con arroz perla Flan con salsa de caramelo	Crema de espárragos Tomate con pepinos Carbonada Budín de zanahoria Merengón de frutilla	Crema de tomates Betarraga con cilantro Panqueque con verduras Vienesas atomatadas con arroz Gelatina
Hipocalórico	**Hipocalórico**	**Hipocalórico**	**Hipocalórico**	**Hipocalórico**

LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
FERIADO	Crema de espárragos Tomate a la chilena Charquicán Lasagna de verduras Fruta con yogurt	Crema de champiñones Porotos verdes con apio Lentejas Pollo al jugo con arroz Flan de caramelo	Crema de tomates Betarraga con zanahoria Croquetas con papas al cubo Pasta con salsa Alfredo Colegial	Crema de mariscos Brócoli con lechuga Carbonada Budín de zanahoria y acelga con puré Panqueque con mermelada
Hipocalórico	**Hipocalórico**	**Hipocalórico**	**Hipocalórico**	**Hipocalórico**

LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Consomé de vacuno Tomate con pepino Croqueta de atún con puré Asado alemán con arroz	Sopa de sémola Lechuga con zanahoria Budin de acelga con arroz árabe	Sopa de ave Apio con aceitunas Cerdo al jugo con espirales al oregano	Crema de espárragos Repollo primavera Pizzeta de zapallo italiano	Crema de champiñones Porotos verdes con tomates Carne al jugo con papas mayo

Macedonia Jalea mixta con merengue	Porotos con rienda Merengon de coco	Cazuela de vacuno Compota mixta	Ave al oregano con arroz verde Sémola con leche	Pulpos de vienesas con arroz Jalea con manzana
	Hipocalórico	**Hipocalórico**	**Hipocalórico**	**Hipocalórico**

LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Crema de tomates Ensalada mixtas Budin de zanahorias Guiso de acelga con arroz creol Jale de yogurt de piña	Consomé de verduras Repollo con pimentón Pollo a la mostaza con arroz primavera Cerdo mongoliano con pure Manzana rallada con yogurt	Crema de choclo Spaguetti con salsa boloñesa Croquetas con papas doradas Flan de vainilla	Consomé de vacuno Ensalada bretona Cazuela de albóndigas Mote guisado Sémola con leche y salsa de caramelo	Sopa de mariscos Acelga con betarragas Pescado con pure Tortilla bicolor con arroz graneado Merengón de durazno
Hipocalórico	**Hipocalórico**	**Hipocalórico**	**Hipocalórico**	**Hipocalórico**

Servicios y Asesorías Nutricionales

OTC
Servicios y Asesorías Nutricionales