



Menu

MINUTA MES DE AGOSTO 2019



MENÚ

JUEVES 01

VIERNES 02

Fondo 1				Tomatacán con arroz	Pescado a la plancha con papas rústicas
Aporte Calorías				538 kcal	373 kcal
Fondo 2				Hamburguesa casera con salsa bechamel y canutos	Sauerbraten knodel
Aporte Calorías				965 kcal	944 kcal
Naturista				Ensalada Pollo Thai	Ensalada Silvestre
Aporte Calorías				556 kcal	799 kcal
Vegetariano				Pascualina de acelga	Tortilla de verduras
Aporte Calorías				734 kcal	215 kcal

MENÚ

LUNES 05

MARTES 06

MIÉRCOLES 07

JUEVES 08

VIERNES 09

Fondo 1	Carne al jugo con puré de papas	Lentejas guisadas con huevo nieve	Pollo Asado con verduras al horno	Cancato merluza con arroz verde	Lasagna Bolognesa
Aporte Calorías	1159 kcal	261 kcal	527 kcal	1171 kcal	771 kcal
Fondo 2	Goulash de ave con arroz perla	Estofado de vacuno	Espirales con salsa Bolognesa	Charquicán de verduras con huevo frito	Flammkuchen
Aporte Calorías	516 kcal	725 kcal	611 kcal	556 kcal	656 kcal
Naturista	Ensalada Risso	Ensalada César	Ensalada Mexicana	Ensalada de la costa	Ensalada Capresse
Aporte Calorías	504 kcal	560 kcal	361 kcal	550 kcal	242 kcal
Vegetariano	Quiché de verduras con agregado	Budín de Brócoli con agregado	Espirales con Bolognesa soya	Omelette palmitos con agregado	Salteado de verduras champiñón
Aporte Calorías	555 kcal	236 kcal	464 kcal	103 kcal	174 kcal

Camila Cofré Castro
ADMINISTRADORA – NUTRICIONISTA



Menu

MINUTA MES DE AGOSTO 2019



MENÚ

LUNES 12

MARTES 13

MIÉRCOLES 14

JUEVES 15

VIERNES 16

Fondo 1	Pancutras	Porotos granados con longaniza asada	Cazuela de Vacuno	Feriado	Croquetas de atún con arroz perla
Aporte Calorías	471 kcal	934 kcal	526 kcal		
Fondo 2	Espirales con salsa piamontesa	Papas rellenas	Chapsui de ave con arroz curry	Feriado	Kassler con puré de papas y repollo morado
Aporte Calorías	957 kcal	539 kcal	683 kcal		
Naturista	Ensalada Griega	Ensalada Oriental	Ensalada Veggie	Feriado	Ensalada Risso
Aporte Calorías	385 kcal	561 kcal	407 kcal		
Vegetariano	Pancutras vegetarianas	Papas rellenas con soya/queso	Canelones rellenos con espinaca	Feriado	Pastel de verduras con agregado
Aporte Calorías	306 kcal	747 kcal	806 kcal		

MENÚ

LUNES 19

MARTES 20

MIÉRCOLES 21

JUEVES 22

VIERNES 23

Fondo 1	Carne al jugo con spaguettis	Garbanzos Guisados con longaniza	Cazuela de ave	Charquicán de verduras con huevo frito	Merluza Frita con arroz primavera
Aporte Calorías	509 kcal	658 kcal	645 kcal	556 kcal	458 kcal
Fondo 2	Guiso de zapallo italiano con arroz pilaf	Albóndigas arverjadas con puré de papas	Tortilla Española	Pastel de choclo	Strogonoff con Spaetzle
Aporte Calorías	407 kcal	1059 kcal	708 kcal	662 kcal	647 kcal
Naturista	Ensalada Pollo Thai	Ensalada de la Costa	Ensalada César	Ensalada Mexicana	Ensalada Silvestre
Aporte Calorías	556 kcal	584 kcal	560 kcal	361 kcal	799 kcal
Vegetariano	Hamburguesa de garbanzos	Albóndigas de espinaca	Chapsui de veduras	Omelette queso champiñón	Lasagna de Berenjenas
Aporte Calorías	187 kcal	255 kcal	196 kcal	343 kcal	563 kcal

Camila Cofré Castro
ADMINISTRADORA – NUTRICIONISTA



Menu

MINUTA MES DE AGOSTO 2019



MENÚ

LUNES 26

MARTES 27

MIÉRCOLES 28

JUEVES 29

VIERNES 30

Fondo 1	Ajiaco	Porotos con rienda y longaniza	Pollo alverjado con arroz perejil	Cazuela de albóndigas	Merluza en salsa verde con gratín de papas
Aporte Calorías	446 kcal	769 kcal	596 kcal	467 kcal	580 kcal
Fondo 2	Quífaros con salsa Alfredo	Pastel de papas	Strogonoff con corbatas	Humitas	Caracolitos con salsa pesto
Aporte Calorías	753 kcal	1295 kcal	716 kcal	232 kcal	471 kcal
Naturista	Ensalada Capresse	Ensalada oriental	Ensalada griega	Ensalada Risso	Ensalada Veggie
Aporte Calorías	242 kcal	561 kcal	385 kcal	504 kcal	407 kcal
Vegetariano	Gratin de papas, champiñones y queso	Tortilla de verduras	Pizza vegetariana base coliflor	Hamburguesa de lentejas con agregado	Albóndigas soya con agregado
Aporte Calorías	740 kcal	215 kcal	653 kcal	187 kcal	269 kcal

*EL ALMUERZO INCLUYE JUGO O AGUA + PAN + ENSALADAS + SOPA O CREMA + POSTRE (FRUTA- JALEA O POSTRE DE LECHE)

Valor total: \$3.000

Datos de transferencia

Banco BCI

Cta Cte. 61908045

Pitanza Soluciones Integrales SpA.

76.586.469-0

Camila.cofre@pitanzaspa.com

Camila Cofré Castro

ADMINISTRADORA – NUTRICIONISTA