



Menu

MINUTA MES DE JULIO 2019



MENÚ

LUNES 01

MARTES 02

MIÉRCOLES 03

JUEVES 04

VIERNES 05

Fondo 1	Emince de vacuno con arroz perla	Lentejas guisadas con huevo duro	Cazuela de pollo	Tomaticán con papas doradas	Pescado cancato con verduras salteadas
Aporte Calorías	444 kcal	261 kcal	645 kcal	927 kcal	1058 kcal
Fondo 2	Espirales con salsa alfredo	Hamburguesa casera con puré de papas	Tallarines Bontoux	Goulash de ave con arroz verde	Frikadellen cn puré mixto
Aporte Calorías	802 kcal	1250 kcal	608 kcal	498 kcal	1229 kcal
Naturista	Ensalada César	Ensalada Risso	Ensalada Griega	Ensalada Veggie	Ensalada Silvestre
Aporte Calorías	560 kcal	504 kcal	385 kcal	407 kcal	799 kcal
Vegetariano	Pascualina de verduras con agregado	Chapsui de verduras con agregado	Falafel con agregado	Tomaticán soya con papas doradas	Budín de coliflor
Aporte Calorías	700 kcal	196 kcal	159 kcal	409 kcal	229 kcal

MENÚ

LUNES 08

MARTES 09

MIÉRCOLES 10

JUEVES 11

VIERNES 12

Fondo 1	Pulpa de cerdo con salsa de mostaza con papas rústicas	Porotos granados con longaniza	Carbonada de vacuno	Lasagna bolognesa	Pollo asado con puré de papas
Aporte Calorías	1138 kcal	934 kcal	392 kcal	771 kcal	1531 kcal
Fondo 2	Espirales con salsa de ave piamontesa	Strogonoff con arroz pilaf	Juliana de ave con corbatas	Pescado frito con arroz agri dulce	Albóndigas en salsa con kartoffelpuffer
Aporte Calorías	957 kcal	672 kcal	732 kcal	461 kcal	698 kcal
Naturista	Ensalada Capresse	Ensalada de la Costa	Ensalada César	Ensalada mexicana	Ensalada Oriental
Aporte Calorías	242 kcal	584 kcal	560 kcal	361	561 kcal
Vegetariano	Hamburguesa de soya con agregado	Tortilla de verduras	Tomate relleno con agregado	Lasagna de berenjenas con agregado	Crepe espinaca queso con agregado
Aporte Calorías	426 kcal	215 kcal	260 kcal	563 kcal	874 kcal

Camila Cofré Castro
ADMINISTRADORA – NUTRICIONISTA



Menu

MINUTA MES DE JULIO 2019



MENÚ

LUNES 15

MARTES 16

MIÉRCOLES 17

JUEVES 18

VIERNES 19

Fondo 1	Hamburguesa casera con arroz rojo	Feriado	Estofado de vacuno	Arvejas partidas	Pescado al horno con puré de papas
Aporte Calorías	492 kcal		725 kcal	517 kcal	1100 kcal
Fondo 2	Goulash de ave con corbatas	Feriado	Chapsui de ave con arroz perla	Spaguettis con salsa bolognesa	Eintopf
Aporte Calorías	582 kcal		600 kcal	466 kcal	350 kcal
Naturista	Ensalada Risso	Feriado	Ensalada del chef	Ensalada Silvestre	Ensalada Pollo Thai
Aporte Calorías	504 kcal		685 kcal	799 kcal	556 kcal
Vegetariano	Hamburguesa de lentejas con agregado	Feriado	Chapsui de verduras con agregado	Spaguettis con bolognesa de soya	Quiché de verduras con agregado
Aporte Calorías	187 kcal		196 kcal	269 kcal	555 kcal

MENÚ

LUNES 22

MARTES 23

MIÉRCOLES 24

JUEVES 25

VIERNES 26

Fondo 1	Pollo relleno con salsa blanca con arroz perla	Porotos con riendas con longaniza asada	Cazuela de Vacuno	Pancutras	Mostacioli con salsa pesto
Aporte Calorías	952 kcal	769 kcal	526 kcal	471 kcal	471 kcal
Fondo 2	Quífaros alfredo	Pastel de papas	Chapsui de ave con espirales	Strogonoff de vacuno con arroz	Pescado frito con panaché de verduras
Aporte Calorías	753 kcal	1295 kcal	743 kcal	672 kcal	417 kcal
Naturista	Ensalada Capresse	Ensalada Mexicana	Ensalada César	Ensalada de la Costa	Ensalada Griega
Aporte Calorías	242 kcal	361 kcal	560 kcal	584 kcal	385 kcal
Vegetariano	Coliflor Gratinada con agregado	Pastel de verduras con agregado	Hamburguesa de garbanzos con agregado	Pancutras Veggie	Salteado de verduras con champiñón con agregado
Aporte Calorías	867 kcal	233 kcal	342 kcal	306 kcal	174 kcal

Camila Cofré Castro
ADMINISTRADORA – NUTRICIONISTA



Menu

MINUTA MES DE JULIO 2019



MENÚ

LUNES 29

MARTES 30

MIÉRCOLES 31

Fondo 1	Kassler con puré de papas	Rissoto de ave	Charquicán de verduras con huevo frito
Aporte Calorías	1219 kcal	855 kcal	556 kcal
Fondo 2	Emince de vacuno con espirales	Pastel de choclo	Garbanzos guisados
Aporte Calorías	581 kcal	662 kcal	227 kcal
Naturista	Ensalada del chef	Ensalada Silvestre	Ensalada Veggie
Aporte Calorías	685 kcal	799 kcal	407 kcal
Vegetariano	Hamburguesa de porotos negros con agregado	Tacos vegetarianos con agregado	Omelette queso champiñón con agregado
Aporte Calorías	303 kcal	361 kcal	343 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