

### Bienvenidos a Comer Sano

	<p><b>Martes 01</b></p> <p>-3 variedades de ensaladas con almendras. 2° ciclo: Salad Bar. -Adicional ensalada de cereales o leguminosa. -Pescado con cuscús. Adicional pastelera. -Compota de fruta crema optativo / Jalea / Fruta del día</p>	<p><b>Miércoles 02</b></p> <p>-3 variedades de ensaladas con aceituna o maní. 2° ciclo: Salad Bar. -Adicional ensalada de cereales o leguminosas. -Carbonada. -2° ciclo: refuerzo de fideos con pollo. -Flan / Jalea/ Fruta del día.</p>	<p><b>Jueves 03</b></p> <p>-3 variedades de ensaladas con palta. - 2° ciclo: Salad Bar. - 2 variedades de legumbres. Queso optativo. - 2° Ciclo: chorizo de campo. -Puré de frutas y compota / Jalea / Fruta del día.</p>	<p><b>Viernes 04</b></p> <p>-3 variedades de ensaladas con salsa de yoghurt ciboulette. - 2° ciclo: Salad Bar. Adicional ensalada de quínoa. - Bistec con papas pre-fritas horneadas o fideos a la mantequilla. <b>2ª opción: cazuela</b> -Helado / Jalea / Fruta del día.</p>
<p><b>Lunes 07</b></p> <p>-3 variedades de ensaladas con maní o aceitunas. 2° ciclo: Salad Bar. -Adicional ensalada de cereales o leguminosas. -Fideos con boloñesa de carne. Queso optativo. Alternativo guiso de verdura con proteína del día. -Yoghurt con cereales / Jalea / Fruta del día.</p>	<p><b>Martes 08</b></p> <p>-3 variedades de ensaladas con salsa de yoghurt ciboulette. 2° ciclo: Salad Bar. -Adicional ensalada de cereales o leguminosa. -Carne con arroz árabe. Adicional tomate. 1<sup>er</sup> ciclo: arroz blanco. -Flan / Jalea / Fruta del día.</p>	<p><b>Miércoles 09</b></p> <p>-3 variedades de ensaladas con jamón. 2° ciclo: Salad Bar. -Adicional ensalada de cereales o leguminosas. -Charquicán con huevo rallado. -Fruta con chocolate / Jalea / Fruta del día.</p>	<p><b>Jueves 10</b></p> <p>-3 variedades de ensaladas con palta. 2° ciclo: Salad Bar. -2 variedades de legumbres. Queso optativo. 2° Ciclo: refuerzo de fideos con pollo. -Puré de frutas / Jalea / Fruta del día.</p>	<p><b>Viernes 11</b></p> <p>-3 variedades de ensaladas con atún. 2° ciclo: Salad Bar. -Adicional ensalada de quínoa. -Pollo asado con papas pre-fritas o doradas o fideos a la mantequilla. <b>2ª opción: cazuela.</b> -Mix de cereales y frutos secos / Jalea / Fruta del día.</p>
<p><b>Lunes 14</b></p> <p>-3 variedades de ensaladas con queso quesillo. 2° ciclo: Salad Bar. -Adicional ensalada de cereales o leguminosas. -Ravioles con salsa liviana. Queso optativo. Alternativo guiso de verdura con proteína del día. -Yoghurt con cereales / Jalea / Fruta del día.</p>	<p><b>Martes 15</b></p> <p>-3 variedades de ensaladas con huevo. 2° Ciclo: Salad Bar. -Adicional ensalada de quínoa. -Pollo con quínoa. -Adicional pastelera. -Jalea bicolor / Fruta del día.</p>	<p><b>Miércoles 16</b></p> <p>-3 variedades de ensaladas con aceituna o maní. 2° ciclo: Salad Bar. -Adicional ensalada de cereales o leguminosas. -Estofado. 2° ciclo: refuerzo de fideos con pollo. -Plátano con manjar / Jalea / Fruta del día.</p>	<p><b>Jueves 17</b></p> <p>-3 variedades de ensaladas con palmito. -Adicional ensalada de quínoa / zanahoria. -2 variedades de legumbres con queso. 2° Refuerzo de fideos con pollo. -Puré de frutas con chocolate / Jalea / Fruta del día.</p>	<p><b>Viernes 18</b></p> <p>-3 variedades de ensaladas con maní. 2° ciclo: Salad Bar. -Adicional burgol / zanahoria. -Cubitos de cerdo con papas pre-fritas horneadas o fideos a la mantequilla. <b>2ª opción: cazuela.</b> -Helado con barquillo / Jalea / Fruta del día.</p>
<p><b>Lunes 21</b></p> <p>-3 variedades de ensaladas con queso o quesillo. 2° ciclo: Salad Bar. -Adicional ensalada de cereales o leguminosas. -Fideos Alfredo (jamón de pavo con salsa blanca). Queso optativo. Alternativo guiso de verdura con proteína del día. -Yoghurt con cereales / Jalea / Fruta del día.</p>	<p><b>Martes 22</b></p> <p><b>"Degustación Aprendiendo a Comer"</b></p> <p>-3 variedades de ensaladas con maní o aceitunas. 2° ciclo: Salad Bar. -Adicional ensalada de cereales o leguminosas. -Pescado con arroz. -Adicional tomate. - Jalea con fruta natural / Fruta del día / Frutos secos.</p>	<p><b>Miércoles 23</b></p> <p>-3 variedades de ensaladas con jamón. 2° Ciclo: Salad Bar. -Adicional ensalada de cereales o leguminosas. -Pizza o fideos con carne. -Fruta con chocolate / Jalea / Fruta del día.</p>	<p><b>Jueves 24</b></p> <p>-3 variedades de ensaladas con palmito. -Adicional ensalada de quínoa / zanahoria. -2 variedades de legumbres Queso optativo. 2° Ciclo: refuerzo de fideos con pollo. -Compota / Jalea / Fruta del día.</p>	<p><b>Viernes 25</b></p> <p>-3 variedades de ensaladas con atún. 2° ciclo: Salad Bar. -Adicional ensalada de quínoa. -Pollo asado con papas pre-fritas o doradas o fideos a la mantequilla. <b>2ª opción: cazuela.</b> -Mix de cereales y frutos secos / Jalea / Fruta del día.</p>
<p><b>Lunes 28</b></p> <p>-3 variedades de ensaladas con maní o aceitunas. 2° ciclo: Salad Bar. -Adicional ensalada de cereales o leguminosas. -Fideos con boloñesa de pollo. Queso optativo. Alternativo guiso de verdura con proteína del día. -Yoghurt con cereales / Jalea / Fruta del día.</p>	<p><b>Martes 29</b></p> <p>-3 variedades de ensaladas con quesillo. 2° ciclo: Salad Bar. -Adicional ensalada de cereales o leguminosas. -Carbonada. 2° Ciclo: alternativa de fideos con pollo. -Compota de fruta / Jalea / Fruta del día.</p>	<p><b>Miércoles 30</b></p> <p>-3 variedades de ensaladas con pebre tomate. -Empanada de pino o queso. -Queque con chocolate / Jalea / Fruta del día.</p>	<h1>FERIADO</h1>	

- Los alumnos son atendidos por el equipo de manipuladoras de alimentos del casino y supervisados por las tecnólogas.
- Las verduras crudas cuentan con resolución sanitaria. Todas las verduras a ras de suelo se sirven cocidas.
- La minuta incluye jugo y agua.
- Dietas especiales deben ser solicitadas por el médico y deben ser respetadas por el hogar (colación que el alumno trae).
- En los casos de problemas gastrointestinales leves, se debe avisar vía libreta del alumno.