

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03  Aliñada Espinacas con Pimientos y Yoghurt - Arvejas con Cebolla - Mix de Hojas - Zanahoria  Sopa de Carne con Arroz y Pirejil - Pechuga de pollo arvejada - Tortillon de verduras  Espirales - Verduras salteadas  ARMA TU ENSALADA  Flan de Vainilla con salsa caramelo - Fruta de la Estación - Jalea de Frambuesa Diet - Queque de avena	04  Aliñada Mix de Cebollas - Lechuga Costina - Repollo con Manzana Verde - Verduras Chinas (Zapallo italiano, dientes de dragón, cebollín)  Crema de Espinacas - Albondigas con salsa pomodoro  Guiso de verduras  ARMA TU ENSALADA  Torta de piña - Helado Individual - Jalea de Naranja Diet - Macedonia de Frutas de la Temporada	05  Acelgas con Crutones - Cochayuyo con Perejil - Mix de Hojas - Tomate con Cilantro  Sopa de Carne con Cabellos de Ángel - Lomito de cerdo asado  Verduras asadas  ARMA TU ENSALADA  Compota de Manzana con Ciruela - Jalea de Piña - Panacota de Frambuesa - Rollo de Chocolate con Manjar	06  Aliñada de choclo con pimientos - Cebolla Asada - Lechuga Escarola - Porotos Verdes  Crema de zanahoria natural - Lentejas a la parmesana  ARMA TU ENSALADA  Ensalada de fruta - Jalea diet - Suspiro limeño - Kuchen de miga	07  Betarraga Rallada - Cole Slow (Repollo con zanahoria y mayonesa) - Quinoa con verduras - Mix de Hojas  Sopa Mixta de Caracollitos con Perejil - Reineta al Jugo  Flan de verduras  ARMA TU ENSALADA  Fruta natural de la estación - Jalea diet - Leche nevada - Pie de Limon
10  Aliñada Espinacas con Pimientos y Yogurt - Repollo morado - Mix de Hojas - Zanahoria  Consomé de ave con arroz y Perejil - Salsa Boloñesa - Pastel de zap. Italiano  Quifaros - Verduras chinas  ARMA TU ENSALADA  Fruta natural de la estación - Jalea diet - Rollo de chocolate - Flan de vainilla con salsa de caramelo	11  Aliñada Mix de Cebollas - Lechuga Costina - Betarraga con sésamo - Verduras Chinas (Zapallo italiano, dientes de dragón, cebollín)  Crema de Espinacas - Pavo asado  Verduras asadas  ARMA TU ENSALADA  Macedonia - Jalea diet - Helado - Panqueque con manjar	12  Acelgas con Crutones - Aliñada legumbres con salsa de yogurt - Mix de Hojas - Tomate con Cilantro  Consomé de Carne con Cabellos de Ángel - Merluza tomate queso  Verduras salteadas  ARMA TU ENSALADA  compota de pera - Jalea diet - Torta selva negra - Sémola con leche	13  Aliñada Ceviche de Choclo Y pimientos - Cebolla Asada - Lechuga Escarola - Porotos Verdes  Crema de Zanahoria Natural - Porotos a la chilena  ARMA TU ENSALADA  Fruta de la estación - Jalea diet - Kuchen de durazno - Suspiro limeño	14  Betarraga Rallada - Aliñada Cole Slow (Repollo con zanahoria y mayonesa) - Porotos frios - Mix de Hojas  Consomé de Caracollitos con Perejil - Pollo arvejado  Bouquetier de verduras  ARMA TU ENSALADA  Fruta natural de la estación - Jalea diet - Maicena con leche salsa de caramelo - Budin colegial
17  Aliñada Arroz primavera - Betarraga con Semillas de Sésamo - Lechuga Escarola - Pepino con Orégano  Consomé de Pollo con Sémola - Carne al jugo - Tortilla de champiñon con queso  Espagueti  ARMA TU ENSALADA  Macedonia - Jalea diet - Bavaroise de frutilla - Brazo de reina	18  Aliñada Dientes de Dragón - quinoa con Verduras Salteadas - Mix de Hojas - Tomate  Crema de zapallo - Charquicán de verduras  Huevo pochado  ARMA TU ENSALADA  Fruta natural de estación - Jaleas diet - Mousse de café - Queque de avena	19  Aliñada César - Jardinera - Lechuga Costina - Zanahoria con cilantro  Consomé de Carne con Verduras - Asado alemán  Peperonatta  ARMA TU ENSALADA  Ensalada de fruta - Jalea de naranja - Leche nevada - Torta de yogurt	20  Chilena - Aliñada Hawaiana (Espirales, jengibre, piña y mayonesa) - Betarraga Rallada - Mix de Hojas  Crema de legumbres - Aji de gallina  Arroz  ARMA TU ENSALADA  Compota de ciruela con mote - Jalea diet - Torta durazno manjar - Helado	21  Acelgas con Crutones - Coliflor con Brócoli - Lechuga Escarola - Rusa (Con papas, arvejas y zanahoria)  Sopa de Cebolla - Pantrucas  ARMA TU ENSALADA  Macedonia - Jalea diet - Crema catalana - Cocadas
24  Aliñada Ceviche de Choclo con pimentones - Betarraga cubo - Mix de Hojas - Zanahoria con Sésamo  Crema de verduras - Lomo de cerdo asado - Tortilla tomate queso  Arroz graneado - Verduras al gratin  ARMA TU ENSALADA  Fruta de la estación - Jalea dieta - Maicena con leche - Rollo de chocolate	25  Quinoa con Verduras Salteadas - Espinacas - Lechuga Escarola - Tomate con cilantro  Consomé pollo de verduras - Pechuga de pollo al orégano  Verduras asadas  ARMA TU ENSALADA  Fruta de la estación - Jalea dieta - Leche nevada - Kuchen de manzana	26  Aliñada legumbres con salsa de yogurt - Lechuga Escarola - Porotos - Rabanitos Marinados  Crema de legumbres - Croquetas de pescado  Guiso de zapallo italiano - quifaros  ARMA TU ENSALADA  Macedonia - Jalea diet - Bavarios de frambuesa - Torta de piña	27  Lechuga escarola - Tomate - Cebolla Asada - Ensalada de pastas  Consomé de pollo - Carbonada  ARMA TU ENSALADA  Fruta de la estación - Jalea diet - Helado palito - Tiramisú	28  Aliñada Espinacas con Pimientos y Yogurt - Porotos verdes con diente de dragón - Mix de Hojas - Repollo  Crema de zapallo - Pastelera de choclo  Verduras salteadas  ARMA TU ENSALADA  Ensalada de fruta - Jalea de piña - Suspiro limeño - Eclair con pasteleria