

MINUTA MAYO 2025

COLEGIO MARIA INMACULADA

SEMANA 1 al 9 de mayo.	LUNES 5	MARTES 6	MIERCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Sopa / Consomé	Sopa del día.	Sopa del día.	Sopa del día.	Sopa del día.	Sopa del día.
SALAD BAR	Lechuga.	Lechuga.	Lechuga.	Lechuga.	Lechuga.
	Pepino.	Apio.	Chilena.	Primavera.	Brócoli.
	Hojas verdes.	Zanahoria.	Beterraga.	Cebolla escabeche.	Hojas verdes.
MENÚ 1	Pasta con salsa, pomodoro, boloñesa o alfredo.	Chapsui de carne.	Pollo al jugo con arroz.	Cazuela de vacuno.	Chuleta de cerdo con arroz chaufán.
MENÚ 2	Tortilla de jurel y verduras con arroz.	Lentejas con carne molida.	Charquicán.		Lasaña boloñesa.
HIPOCALÓRICO ELIGE 1 DE LAS 3 OPCIONES	* Cerdo o Pollo a la plancha. * Huevo, plamito y atún. * Ensalada cesar pollo.	* Cerdo o Pollo a la plancha. * Huevo, plamito y atún. * Ensalada cesar pollo.	* Cerdo o Pollo a la plancha. * Huevo, plamito y atún. * Ensalada cesar pollo.	* Cerdo o Pollo a la plancha. * Huevo, plamito y atún. * * Ensalada cesar pollo.	* Cerdo o Pollo a la plancha. * Huevo, plamito y atún. * * Ensalada cesar pollo.
VEGETARIANO	Pasta pomodoro y champiñones.	Lentejas con huevo cocido.	Tortilla de verduras.		Tortilla de acelga y champiñones.
POSTRES	Fruta.	Fruta.	Fruta.	Fruta.	Fruta.
	Jalea Ligth.	Jalea Ligth.	Jalea Ligth.	Jalea Ligth.	Jalea Ligth.
	Postre de leche.	Postre de leche.	Postre de leche.	Postre de leche.	Postre de leche.
BEBESTIBLE	Agua saborizada.	Agua saborizada.	Agua saborizada.	Agua saborizada.	Agua saborizada.

SEMANA 2 12 al 16 de mayo	LUNES 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Sopa / Consomé	Sopa del día.	Sopa del día.	Sopa del día.	Sopa del día.	Sopa del día.
SALAD BAR	Lechuga.	Lechuga.	Lechuga.	Lechuga.	Lechuga.
	Pepino.	Primavera.	Cochayuyo.	Beterraga.	Apio.
	Repollo.	Hojas verdes.	Ensalada rusa.	Zanahoria.	Brócoli.
MENÚ 1	Tallarín salteado de cerdo.	Menestrón de porotos con tiritas de cerdo.	Carbonada.	Asado alemán con papas al romero.	Pastel de papa.
MENÚ 2	Guiso de zapallo itaiano con papa dorada.	Croquetas de pescado con arroz.	Pure con pollo arvejado.		Pollo monogoliano con pasta.
HIPOCALÓRICO ELIGE 1 DE LAS 3 OPCIONES	* Cerdo/ Pollo a la plancha. * Huevo plamito y atún. * Ensalada cesar pollo.	* Cerdo/ Pollo a la plancha. * Huevo plamito y atún. * Ensalada cesar pollo.	* Cerdo/ Pollo a la plancha. * Huevo plamito y atún. * Ensalada cesar pollo.	* Cerdo/ Pollo a la plancha. * Huevo plamito y atún. * * Ensalada cesar pollo.	* Cerdo/ Pollo a la plancha. * Huevo plamito y atún. * * Ensalada cesar pollo.
VEGETARIANO	Tallarín salteado de verdura.	Menestrón de porotos.	Tortilla de verduras.		Palta con cuscus.
POSTRES	Fruta.	Fruta.	Fruta.	Fruta.	Fruta.
	Jalea Ligth.	Jalea Ligth.	Jalea Ligth.	Jalea Ligth.	Jalea Ligth.
	Postre de leche.	Postre de leche.	Postre de leche.	Postre de leche.	Postre de leche.
BEBESTIBLE	Agua saborizada.	Agua saborizada.	Agua saborizada.	Agua saborizada.	Agua saborizada.

SEMANA 3 19 al 23 de Mayo	LUNES 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Sopa / Consomé	Sopa del día.	Sopa del día.	FERIADO	Sopa del día.	Sopa del día.
SALAD BAR	Lechuga.	Lechuga.		Lechuga.	Lechuga.
	Apio.	Primavera.		Cochayuyo.	Apio.
	Repollo.	Zanahoría.		Chilena.	Ensalada rusa.

MENÚ 1	Chapsui de vacuno con arroz.	Tallarín salteado de cerdo.	FERIADO	Pescado frito con papas cocidas.	Pollo asado con pure.
MENÚ 2	Pasta con salsa margarita (mariscos)	Lasaña boloñesa.			Garbanzos con churrasquitos.
HIPOCALÓRICO ELIGE 1 DE LAS 3 OPCIONES	* Cerdo/ Pollo a la plancha. * Huevo plamito y atún. * Ensalada cesar pollo.	* Cerdo/ Pollo a la plancha. * Huevo plamito y atún. * Ensalada cesar pollo.	FERIADO	* Cerdo/ Pollo a la plancha. * Huevo plamito y atún. * * Ensalada cesar pollo.	* Cerdo/ Pollo a la plancha. * Huevo plamito y atún. * * Ensalada cesar pollo.
VEGETARIANO	Pasta con salsa blanca y champiñones.	Tallarín salteado de verduras.	FERIADO		Garbanzos con huevo duro.
POSTRES	Fruta.	Fruta.		Fruta.	Fruta.
	Jalea Ligth.	Jalea Ligth.		Jalea Ligth.	Jalea Ligth.
	Postre de leche.	Postre de leche.		Postre de leche.	Postre de leche.
BEBESTIBLE	Agua saborizada.	Agua saborizada.		Agua saborizada.	Agua saborizada.

SEMANA 4 26 al 30 de Mayo	LUNES 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Sopa / Consomé	Sopa del día.	Sopa del día.	Sopa del día.	Sopa del día.	Sopa del día.
SALAD BAR	Lechuga.	Lechuga.	Lechuga.	Lechuga.	Lechuga.
	Primavera.	Chilena.	Brócoli.	Pepino.	Beterraga.
	Zanahoría.	Apio.	Repollo.	Cebolla escabeche.	Hojas verdes.

MENÚ 1	Chuleta con pureo de papa y cebolla caramelizada.	Stroganoff de vacuno con corbatitas.	Pollo a la mostaza con papas al horno.	Pastel de choclo.	Pasta a la boloñesa.
MENÚ 2	Zapallo italiano relleno con arroz.	Porotos con rienda y tiritas de cerdo.	Chapsui de vacuno con arroz.		Pulpa de cerdo arvejado con arroz
HIPOCALÓRICO ELIGE 1 DE LAS 3 OPCIONES	* Cerdo/ Pollo a la plancha. * Huevo plamito y atún. * Ensalada cesar pollo.	* Cerdo/ Pollo a la plancha. * Huevo plamito y atún. * Ensalada cesar pollo.	* Cerdo/ Pollo a la plancha. * Huevo plamito y atún. * Ensalada cesar pollo.	* Cerdo/ Pollo a la plancha. * Huevo plamito y atún. * * Ensalada cesar pollo.	* Cerdo/ Pollo a la plancha. * Huevo plamito y atún. * * Ensalada cesar pollo.
VEGETARIANO	Zapallo italiano relleno de carne vegetal	Tomate relleno de verduras.	Pasta al pesto.		Pasta pomodoro.
POSTRES	Fruta.	Fruta.	Fruta.	Fruta.	Fruta.
	Jalea Ligth.	Jalea Ligth.	Jalea Ligth.	Jalea Ligth.	Jalea Ligth.
	Postre de leche.	Postre de leche.	Postre de leche.	Postre de leche.	Postre de leche.
BEBESTIBLE	Agua saborizada.	Agua saborizada.	Agua saborizada.	Agua saborizada.	Agua saborizada.

Los menú hipocalóricos incluyen toda la línea de buffet sopa, salad bar y postre

Los postres serán light, sin azúcar y bajos en grasas de las leches

Se cocinara con Sal baja en sodio, llamada Not Sal Silvinita 33% menos de sodio, 100% natural.

Solo se entregará pan en el almuerzo a las estudiantes de 7° en adelante

Las aguas saborizadas son de tres de sabores que se irán cambiando, bajas en calorías y sin azúcar añadida, vienen incluidas en el menú y estarán en formato refill

NUTRICIONISTA

Ana Belen Sanz

Firma

Rut