



# GESUNDES ESSEN

# MINUTA MENSUAL OCTUBRE 2018



	01-10-2018	02-10-2018	03-10-2018	04-10-2018	05-10-2018
SALAD BAR	LECHUGA ZANAHORIA	LECHUGA PEPINO CHOCLO	LECHUGA TOMATE CILANTRO	LECHUGA BETARRAGA CEBOLLA	LECHUGA PEPINO ZANAHORIA
PLATO DE FONDO	SALSA ALFREDO ESPIRALES AL CILANTRO	PESCADO NAPOLITANO ARROZ AL CIBOULETTE	POROTOS CON RIENDA CHORIZO	CARBONADA DE VACUNO	POLLO ASADO PAPAS A LA CREMA
PLATO DE FONDO ALTERNATIVO	CERDO AL JUGO WOK DE VERDURAS	ALBONDIGAS AL JUGO PURÉ DE PAPAS	CROQUETA DE ATÚN CHOCLO A LA CREMA	GUIO DE ACELGA ARROZ GRANEADO	CHUPE DE MARISCOS
HIPOCALORICO	ENSALADA CESAR	WRAPS DE VACUNO C/MIX DE ENSALADAS	CROQUETA DE ATÚN C/PANACHE DE VERDURAS	GUIO DE ACELGA	ESCALOPA DE QUESILLO C/MIX DE ENSALADAS
VEGETARIANO	SALSA CHOCLO CHAMPIÑON C/ESPIRALES AL CILANTRO	ALBONDIGAS DE SOYA C/ARROZ AL CIBOULETTE	POROTOS CON RIENDA	CARBONADA DE VERDURAS	TORTILLA DE ACELGA C/PAPAS AL CREMA
POSTRES	FLAN LUCUMA COMPOTA MIXTA JALEA FRUTA NATURAL	LECHE NEVADA ENSALADA DE FRUTAS JALEA FRUTA NATURAL	BAVAROIS FRAMBUESA GAJOS DE NARANJA Y PLATANO JALEA FRUTA NATURAL	MOUSSE CHOCOLATE HUEVO FALSO JALEA FRUTA NATURAL	DELICREAM VAINILLA COCO COLEGIAL JALEA FRUTA NATURAL
	08-10-2018	09-10-2018	10-10-2018	11-10-2018	12-10-2018
SALAD BAR	LECHUGA CHOCLO TOMATE	LECHUGA BETARRAGA CILANTRO	LECHUGA PEPINO	LECHUGA ACELGA	LECHUGA ZANAHORIA
PLATO DE FONDO	SALSA DE ATÚN Y VERDURAS CORBATITAS AL CILANTRO	ASADO ALEMÁN PURÉ FLORENTINO	GARBANZOS GUISADOS CHORIZO	POLLO A LA NARANJA ARROZ PIAMONTESA	CARNE AL JUGO PAPAS AL PEREJIL
PLATO DE FONDO ALTERNATIVO	TALLARINES BONTÚ	CERDO MONGOLIANO ARROZ GRANEADO	TORTILLA DE COLIFLOR ESPINACA PAPAS AL PEREJIL	RISSOTO DE CHAMPINONES	PAVO AL JUGO ACELGA A LA CREMA
HIPOCALORICO	ENSALADA NICOISE	PIMENTÓN RELLENO	FILETILLOS DE POLLO A LA MOSTAZA C/MIX DE ENSALADAS	HAMBURGUESA CASERA DE VACUNO C/VERDURAS SALTEADAS	TORTILLA DE VERDURAS C/MIX DE ENSALADAS
VEGETARIANO	GUIO DE VERDURAS C/ARROZ GRANEADO	ASADO ALEMÁN C/CARNE DE SOYA C/PURÉ FLORENTINO	GARBANZOS GUISADOS	GUIO DE ZANAHORIA C/CORBATITAS AL CILANTRO	TORTILLA DE VERDURAS C/PAPAS AL PEREJIL
POSTRES	MOUSSE VAINILLA TUTI FRUTI JALEA FRUTA NATURAL	ARROZ CON LECHE PURÉ DE MANZANA JALEA FRUTA NATURAL	CREMELL FRAMBUESA GAJOS DE NARANJA C/SSA DE CARAMELO JALEA FRUTA NATURAL	FLAN CHIRIMOYA ALEGRE JALEA CON PERA JALEA FRUTA NATURAL	SEMOLA CON LECHE PLATANO C/SSA DE CHOCOLATE JALEA FRUTA NATURAL
	15-10-2018	16-10-2018	17-10-2018	18-10-2018	19-10-2018
SALAD BAR		LECHUGA PEPINO CILANTRO	LECHUGA TOMATE	LECHUGA ZANAHORIA CHOCLO	LECHUGA REPOLLO MORADO
PLATO DE FONDO		PESCADO AL ROMERO ARROZ ARABE	CAZUELA DE POLLO	LENTEJAS GUISADAS PARMESANAS	GUIO DE POROTOS VERDES SPAGHETTI
PLATO DE FONDO ALTERNATIVO	<b>FERIADO</b>	HAMBURGUESA AL JUGO PANACHE DE VERDURAS	TORTILLA DE ATÚN CHOCLO A LA CREMA	CERDO AL JUGO PURÉ PIAMONTESA	MILANESA DE POLLO ARROZ EXOTICO
HIPOCALORICO		ENSALADA DEL HUERTO	SOPA NATURAL DE AVE	LENTEJAS GUISADA C/VERDURAS	GUIO DE POROTOS VERDES
VEGETARIANO		ALBONDIGAS DE CARNE DE SOYA C/ARROZ ARABE	TORTILLA DE VERDURAS C/CHOCLO A LA CREMA	HAMBURGUESA DE LENTEJAS C/PURÉ FLORENTINO	GUIO DE POROTOS VERDES C/SPAGHETTI
POSTRES		LECHE ASADA COLEGIAL JALEA FRUTA NATURAL	FLAN FRUTILLA TUTI FRUTI JALEA FRUTA NATURAL	DELICREAM MANJAR COCO GAJOS DE NARANJA JALEA FRUTA NATURAL	MOUSSE COCO COMPOTA DE MANZANA JALEA FRUTA NATURAL
	22-10-2018	23-10-2018	24-10-2018	25-10-2018	26-10-2018
SALAD BAR	LECHUGA PEPINO ZANAHORIA	LECHUGA REPOLLO MORADO	LECHUGA BETARRAGA	LECHUGA TOMATE CILANTRO	LECHUGA POROTOS VERDES
PLATO DE FONDO	MENESTRON	CARNE JULIANA PURÉ DE PAPAS	LASAÑA ATÚN Y VERDURAS	POLLO AL JUGO ARROZ BALTIMORE	CARBONADA C/CARNE MOLIDA
PLATO DE FONDO ALTERNATIVO	STROGONOFF DE POLLO ARROZ PRIMAVERA	TOMATICAN DE VERDURAS SPAGHETTI	FILETILLOS DE POLLO A LA MOSTAZA BUDÍN DE POROTOS VERDES BROCOLI	CALDILLO DE PESCADO	TORTILLA DE ACELGA WOK DE VERDURAS
HIPOCALORICO	MENESTRON C/VERDURAS	TOMATICAN DE VERDURAS	TIMBAL DE ATÚN C/MIX DE ENSALADAS	WRAPS DE POLLO C/MIX DE ENSALADAS	TORTILLA DE ACELGA C/MIX DE ENSALADAS
VEGETARIANO	MENESTRON VEGETARIANO	HAMBURGUESA DE SOYA C/PURÉ DE PAPAS	LASAÑA DE VERDURAS	TORTILLA DE VERDURAS C/ARROZ BALTIMORE	CARBONADA C/CARNE DE SOYA
POSTRES	MOUSSE MOKA ENSALADA DE FRUTAS JALEA FRUTA NATURAL	BAVAROIS LIMÓN PLATANO C/SSA DE FRAMBUESA JALEA FRUTA NATURAL	ARROZ CON LECHE COMPOTA DE PERA JALEA FRUTA NATURAL	SEMOLA ESPEJO FRUTA CON YOGURT JALEA FRUTA NATURAL	DELICREAM MANJAR ALMENDRA JALEA CON MANZANA JALEA FRUTA NATURAL
	29-10-2018	30-10-2018	31-10-2018		
SALAD BAR	LECHUGA ZANAHORIA	LECHUGA TOMATE	LECHUGA MIX DE REPOLLO		
PLATO DE FONDO	PAELLA	GARBANZOS GUISADOS	PESCADO AL AJILLO PURE FLORENTINO		
PLATO DE FONDO ALTERNATIVO	SALSA BOLONESA ESPIRALES AL PEREJIL	CERDO AL OREGANO VERDURAS SALTEADAS	AJI DE GALLINA ARROZ GRANEADO		
HIPOCALORICO	ENSALADA ISIDORA	GARBANZOS GUISADOS C/VERDURAS	ENSALADA DEL CHEF		
VEGETARIANO	PAELLA VEGETARIANA	GARBANZOS GUISADOS	ALBONDIGAS DE SOYA C/PURÉ FLORENTINO		
POSTRES	FLAN CHOCOLATE COLEGIAL JALEA FRUTA NATURAL	MOUSSE FRUTILLA TUTI FRUTI JALEA FRUTA NATURAL	LECHE NEVADA GAJOS DE MANZANA C/SSA DE FRAMBUESA JALEA FRUTA NATURAL		