



MENÚ MARSUR - JUNIO 2017

SEMANA 1	LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09
Salad Bar	Lechuga	Lechuga	Lechuga	Lechuga	Lechuga
	Rúcula	Tomate	Betarragas	Zanahoria rallada	Coliflor
	Repollo morado	Zanahoria con cilantro	Brócoli	Pepino cilantro	Apio con rabanito
	Cebolla asada	Zapallo italiano rallado	Repollo mixto	Chilena	Repollo perejil
Sopa/Crema	Sopa casera	Sopa casera	Sopa casera	Sopa casera	Sopa casera
Plato de Fondo 1	Pastel de papas	Filetillo pollo con salsa barbecue	Salsa boloñesa	Charquicán	Churrasco palta tomate
Plato de Fondo 2	Tortilla española	Garbanzos a la campesina	Omelette espárrago	Pescado al horno	Cazuela pollo
Acompañamiento 1	Verduras asadas	Arroz exótico	Spaguetti	Papas al perejil	
Acompañamiento 2		Longaniza	Guiso poroto verde	Huevo frito	
Hipocalórico	Ensaladas con queso	Ensalada cesar	Ensaladas con churrascos	Ensalada con pescado	Ensaladas con cerdo
Postre	Compota manzana	Salada de frutas	Mote con ciruela	Fruta natural	Compota mixta
	Jalea	Jalea	Jalea	Jalea	Jalea
	Arroz con leche	Sémola con caramelo	Flan caramelo	Leche nevada	Leche asada
	Panqueque con manjar	Calzones rotos	Manzana asada	Queque mármol	Rollo gitano

SEMANA 2	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Salad Bar	Lechuga	Lechuga	Lechuga	Lechuga	Lechuga
	Chilena	Cochayuyo	Apio	Zapallo italiano	Apio rabanito
	Repollo	Choclo con cilantro	Pebre de mote	Cebolla en escabeche	Zanahoria rallada
	Pepino	Poroto negro con perejil	Repollo morado	Betarraga con sésamo	Brócoli
Sopa/Crema	Sopa casera	Sopa casera	Sopa casera	Sopa casera	Sopa casera
Plato de Fondo 1	Pollo a la mongoliana	Raviolis	Porotos con rienda	Cerdo asado	Carbonada vacuno
Plato de Fondo 2	Papas rellenas	Croqueta pescado	Carne arvejada	Omelette jamón	Empanadas queso
Acompañamiento 1	Arroz chino	Salsa napolitana	Puré lionesa	Arroz	
Acompañamiento 2		Papas cocidas		Guiso de poroto verde	
Hipocalórico	Ensaladas con carne	Ensaladas con pescado	Ensaladas con cerdo	Ensaladas con pollo	Ensaladas con huevo
Postre	Compota mixta	Ensalada frutas	Fruta natural	Fruta trozo	Fruta natural
	Jalea	Jalea	Jalea	Jalea	Jalea
	Flan chocolate	Torta casera	Berlines	Brazo reina	Arroz con leche
	Yogurt con cereales	Sémola con caramelo	Leche nevada	Leche asada	Sopaipillas pasadas

SEMANA 3	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Salad Bar	Lechuga	Lechuga	Lechuga	Lechuga	Lechuga
	Zapallo italiano salteado	Chilena	Poroto negro	Coliflor con cilantro	Rúcula
	Zanahoria con cilantro	Pepino con cilantro	Repollo blanco	Betarraga	Repollo morado
	Espinaca con pimiento rojo	Betarraga rallada	Cebolla asada	Poroto verde con cebolla	Apio con rábano
Sopa/Crema	Sopa casera	Sopa casera	Sopa casera	Sopa casera	Sopa casera
Plato de Fondo 1	Pollo arvejado	Spaguetti	Carne mechada	Humita en olla	Pizza napolitana
Plato de Fondo 2	Omelette champiñón	Garbanzos	Guatitas a la jardinera	Paella	Cazuela de vacuno
Acompañamiento 1	Arroz	Salsa boloñesa	Papas fritas	Pebre	
Acompañamiento 2	Verduras asadas	Longaniza	Acelga a la crema		
Hipocalórico	Ensaladas con pollo	Ensaladas con escalopa	Ensalada con carne	Ensaladas con pollo	Ensaladas con huevo
Postre	Fruta natural	Fruta trozo	Fruta natural	Ensalada fruta	Compota de pera
	Jalea	Jalea	Jalea	Jalea	Jalea
	Yogurt con cereales	Sémola con caramelo	Mote con ciruela	Flan bicolor	Leche asada
	Merengue con manzana rallada	Torta de yogurt	Arroz c / leche	Kuchen	Budín diplomático

SEMANA 4	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Salad Bar	Feriado	Lechuga	Lechuga	Lechuga	Lechuga
		Coliflor	Betarraga	Poroto negro con cebolla	Zanahoria cocida
		Acelga	Chilena	Cebolla asada	Cochayuyo
		Zanahoria	Repollo morado	Zapallo salteado	Poroto verde con tomate
Sopa/Crema		Sopa casera	Sopa casera	Sopa casera	Sopa casera
Plato de Fondo 1		Lasaña boloñesa	Gulasch	Pollo asado	Albóndigas tomatadas
Plato de Fondo 2		Lentejas	Omelette espárrago	Prietas	Lomito queso sandwich
Acompañamiento 1		Queso rallado	Puré espinaca	Papas fritas	Arroz primavera
Acompañamiento 2			Flan de zanahoria	Verduras	
Hipocalórico		Ensaladas con escalopa	Ensalada con carne	Ensalada con pollo	Ensaladas con pescado
Postre		Ensalada fruta	Mote con huesillos	Compota de pera	Helado
		Jalea	Jalea	Jalea	Jalea
	Panqueques	Ensalada fruta	Volteado de manzana	Muselina	
	Arroz con leche	Maicena	Flan	Mousse	