



<https://sabor-casero.cl>



SCAN ME

Semana - 1		MAR 01	MIER 02	JUE 03	VIE 04
SOPA / CREMA		Consomé de vacuno	Crema de Verduras	Consomé de pollo	Carbonada
ACOMPañAMIENTO		Arroz - Puré	Arroz Primavera - Cebolla frita - Spaguettis	Arroz - Papitas asadas	Arroz con Omelette - Gratin de papas
SALAD BAR		Apio	Mix Verduras	Mix Lechuga, espinaca, zanahoria	Mix Lechuga, espinaca, zanahoria
		Lechuga - Espinaca	Cous Cous Sabor Casero	Porotos Verdes	Zanahoria rallada
		Salpicón	Porotos	Habas con cebolla	Mix Verduras
SALSAS		Mayonesa - Limón - Pickle - Ají de oro, cebolla, tomate y cilantro - Salsa de pepino - Aceite.	Mayonesa - Cebolla escabeche - Pebre con ají - Salsa Peruana - Limón	Mayonesa - Limón - Pebre - Salsa verde - Pickle - Aceite	Mayonesa - Limón - Chimichurri - Cebolla escabeche - Ají de oro, cebolla, ajo, tomate y cilantro - Aceite
★ MENÚ 1		Wraps de pollo salteado, lechuga, choclo, uacamole y salsa de ajo	Empanada de queso	Nuggetts de pollo con papas al horno	Charquicán con carne y huevo frito
★ MENÚ 2		Tomatitan con papas doradas	Cerdo mongoliano con arroz perla	Hamburguesa casera con ajo y perejil con salsa al cilantro	Arroz chaufa
★ MENÚ 3		Ensalada surtida con cubos de queso fresco apanado	Papa a la Huancaína	Pescado a la mediterranea	Ensalada surtida con empanizado de pollo
★ MENÚ 4		Porotos granados con mazamorra	Cre moso de garbanzos con arroz pilaf	Risotto de Champiñones	
Postres		Compota mixta - Jalea con Yogurt - pie de Limón - Sémola con leche - Helado	Torta de Chocolate - Jalea - Mousse de Fruta plátano frutilla - Macedonia - Fruta Natural	Jalea - Leche asada - Mini Muffin - Helado - Arroz con leche	Queque María - Jalea - Macedonia con Yogurt

MENÚ Octubre 2024 - Semana 1

Belen Sanz S. Nutricionista RUT.: 22.468.369-3

Nota: Incluye pan en diferentes variedades, jugo o agua.



<https://sabor-casero.cl>



SCAN ME

Semana - 1

LUN 07

MAR 08

MIER 09

JUE 10

VIE 11

SOPA / CREMA

Consomé de pollo Casero

Consomé de vacuno

Crema de Verduras

Consomé de pollo

Carbonada

ACOMPAÑAMIENTO

Arroz - Espirales

Arroz - Puré

Arroz Primavera - Cebolla frita - Spaguetis

Arroz - Papitas asadas

Arroz con Omelette - Gratin de papas

SALAD BAR



Choclo Tomate

Apio

Mix Verduras

Mix Lechuga, espinaca, zanahoria

Mix Lechuga, espinaca, zanahoria

Pepinos

Lechuga - Espinaca

Cous Cous Sabor Casero

Porotos Verdes

Zanahoria rallada

Mix Verduras

Salpicón

Porotos

Habas con cebolla

Mix Verduras

SALSAS

Mayonesa - Aceite - Pebre - Salsa verde - Limón - Cebolla escabeche

Mayonesa - Limón - Pickle - Ají de oro, cebolla, tomate y cilantro - Salsa de pepino - Aceite.

Mayonesa - Cebolla escabeche - Pebre con ají - Salsa Peruana - Limón

Mayonesa - Limón - Pebre - Salsa verde - Pickle - Aceite

Mayonesa - Limón - Chimichurri - Cebolla escabeche - Ají de oro, cebolla, ajo, tomate y cilantro - Aceite

MENÚ 1

Espirales con salsa alfredo

Filetitos de pollo apanado

Chaparrita

Sandwich Barros - Jarpa con papitas en cubo doradas

Aji de gallina

MENÚ 2

Carne a la cacerola con salsa

Lasaña

Alitas de pollo al horno

Strogonoff con arroz al curry

Chuleta al sarten adobado con ajo, oregano, cilantro, mostaza y perejil

MENÚ 3

Omelette relleno con espinaca a la crema

Ceviche de champiñones y verduras

Ensalada surtida con cubos de pavo al ajillo

Quiche de Papas con Vegetales verdes y Salsa Tuco

Ensalada Griega

MENÚ 4

Carbonada

Lenteja a la campesina

Pantrucas con carne vegetal

Crema de porotos con crutones al perejil

Postres

Jalea de Frutilla - Mousse de Platano - Mix frutas - Flan de Chocolate - Colegial

Compota mixta - Jalea con Yogurt - pie de Limón - Sémola con leche - Helado

Torta de Chocolate - Jalea - Mousse de Fruta plátano frutilla - Macedonia - Fruta Natural

Jalea - Leche asada - Mini Muffin - Helado - Arroz con leche

Queque María - Jalea - Macedonia con Yogurt

Nota: Incluye pan en diferentes variedades, jugo o agua.

MENÚ Octubre 2024 - Semana 2

Belen Sanz S. - Nutricionista - RUT.: 22.468.369-3



<https://sabor-casero.cl>



SCAN ME

Semana - 1	LUN 14	MAR 15	MIER 16	JUE 17	VIE 18
SOPA / CREMA	Consomé de pollo Casero	Consomé de vacuno	Crema de Verduras	Consomé de pollo	
ACOMPAÑAMIENTO	Arroz - Espirales	Arroz - Puré	Arroz Primavera - Cebolla frita - Spaguettis	Arroz - Papitas asadas	
SALAD BAR	Choclo Tomate	Apio	Mix Verduras	Mix Lechuga, espinaca, zanahoria	
	Pepinos	Lechuga - Espinaca	Cous Cous Sabor Casero	Porotos Verdes	
	Mix Verduras	Salpicón	Porotos	Habas con cebolla	
SALSAS	Mayonesa - Aceite - Pebre - Salsa verde - Limón - Cebolla escabeche	Mayonesa - Limón - Pickle - Ají de oro, cebolla, tomate y cilantro - Salsa de pepino - Aceite.	Mayonesa - Cebolla escabeche - Pebre con ají - Salsa Peruana - Limón	Mayonesa - Limón - Pebre - Salsa verde - Pickle - Aceite	
MENÚ 1	Hamburguesa de pavo con un huevo frito	Papa rellena con pino	Pizza Napolitana	Lentejas con chorizo frito	
MENÚ 2	Pechuga de pollo con salasa atomatada	Carne a la cacerola con salsa de verduras	Goulash de cerdo con arroz al cilantro	Pollo al jugo	
MENÚ 3	Tortilla de pescado con ajo y perejil	Ensalada Toscana	Ensalada cesar	Ensalada surtida con mini fritos de atun	
MENÚ 4	Brocheta de verduras con salsa verde	Lasaña verduras	Ensalada cremosa de cous cous y vegetales	Chapsui de vegetales con arroz curry	
Postres	Jalea de Frutilla - Mousse de Platano - Mix frutas - Flan de Chocolate - Colegial	Compota mixta - Jalea con Yogurt - pie de Limón - Sémola con leche - Helado	Torta de Chocolate - Jalea - Mousse de Fruta plátano frutilla - Macedonia - Fruta Natural	Jalea - Leche asada - Mini Muffin - Helado - Arroz con leche	

Nota: Incluye pan en diferentes variedades, jugo o agua.

MENÚ Octubre 2024 - Semana 3

Belen Sanz S. Nutricionista RUT.: 22.468.369-3



<https://sabor-casero.cl>



SCAN ME

Semana - 1	LUN 21	MAR 22	MIER 23	JUE 24	VIE 25
SOPA / CREMA	Consomé de pollo Casero	Consomé de vacuno	Crema de Verduras	Consomé de pollo	Carbonada
ACOMPANAMIENTO	Arroz - Espirales	Arroz - Puré	Arroz Primavera - Cebolla frita - Spaguettis	Arroz - Papitas asadas	Arroz con Omelette - Gratin de papas
SALAD BAR	Choclo Tomate	Apio	Mix Verduras	Mix Lechuga, espinaca, zanahoria	Mix Lechuga, espinaca, zanahoria
	Pepinos	Lechuga - Espinaca	Cous Cous Sabor Casero	Porotos Verdes	Zanahoria rallada
SALSAS	Mix Verduras	Salpicón	Porotos	Habas con cebolla	Mix Verduras
	Mayonesa - Aceite - Pebre - Salsa verde - Limón - Cebolla escabeche	Mayonesa - Limón - Pickle - Ají de oro, cebolla, tomate y cilantro - Salsa de pepino - Aceite.	Mayonesa - Cebolla escabeche - Pebre con ají - Salsa Peruana - Limón	Mayonesa - Limón - Pebre - Salsa verde - Pickle - Aceite	Mayonesa - Limón - Chimichurri - Cebolla escabeche - Ají de oro, cebolla, ajo, tomate y cilantro - Aceite
MENÚ 1	Corbatas con salsa boloñesa	Crocante de pollo napolitano	Hamburguesa Estilo york	Salchi- Papas	Porotos con chorizo
MENÚ 2	Chuleta escabechada	Carne mechada con salsa	Salsa de pollo pesto acompañado de fetuccini	Lomo de cerdo con salsa al ajillo	Bistec de pavo con salsa a la mostaza
MENÚ 3	Tortilla de acelga	Hand Roll de pollo	Tomate relleno con atún	Guiso de zapallo italiano con carne acompañado de papas fritas	Ensalada Mixta con Pollo al Estragón y Aderezo de Mostaza y Sésamo
MENÚ 4	Pimentón relleno con verduras y arroz integral	Hamburguesa de Poroto Negro y Lactonesa	Albóndigas de Quínoa con Salsa Bolognesa sin carne	Garbanzos cremosos con arroz perla	
Postres	Jalea de Frutilla - Mousse de Platano - Mix frutas - Flan de Chocolate - Colegial	Compota mixta - Jalea con Yogurt - pie de Limón - Sémola con leche - Helado	Torta de Chocolate - Jalea - Mousse de Fruta plátano frutilla - Macedonia - Fruta Natural	Jalea - Leche asada - Mini Muffin - Helado - Arroz con leche	Queque María - Jalea - Macedonia con Yogurt

Nota: Incluye pan en diferentes variedades, jugo o agua.

MENÚ Octubre 2024 - Semana 4

Belen Sanz S. Nutricionista RUT.: 22.468.369-3



<https://sabor-casero.cl>



SCAN ME

Semana - 1	LUN 28	MAR 29	MIER 30		
SOPA / CREMA	Consomé de pollo Casero	Consomé de vacuno	Crema de Verduras		
ACOMPAÑAMIENTO	Arroz - Espirales	Arroz - Puré	Arroz Primavera - Cebolla frita - Spaguetis		
SALAD BAR	Choclo Tomate	Apio	Mix Verduras		
	Pepinos	Lechuga - Espinaca	Cous Cous Sabor Casero		
SALSAS	Mix Verduras	Salpicón	Porotos		
	Mayonesa - Aceite - Pebre - Salsa verde - Limón - Cebolla escabeche	Mayonesa - Limón - Pickle - Ají de oro, cebolla, tomate y cilantro - Salsa de pepino - Aceite.	Mayonesa - Cebolla escabeche - Pebre con ají - Salsa Peruana - Limón		
MENÚ 1	Nugetts de pollo al horno	Burrito mixto	Pizza araña		
MENÚ 2	Carne guisada con champiñones	Chapsui de pollo con arroz chaufan	Trutro de pollo apanado		
MENÚ 3	Tortilla de porotos verdes	Ensalada Caprese	Pescado al horno con salsa tuco y queso		
MENÚ 4	Carbonestron	Fritos de coliflor y brocoli acompañado Hummus de zanahoria	Muffins de Espinaca Crispy		
Postres	Jalea de Frutilla - Mousse de Platano - Mix frutas - Flan de Chocolate - Colegial	Compota mixta - Jalea con Yogurt - pie de Limón - Sémola con leche - Helado	Torta de Chocolate - Jalea - Mousse de Fruta plátano frutilla - Macedonia - Fruta Natural		

MENÚ Octubre 2024 - Semana 5

Belen Sanz S.
Nutricionista
RUT.: 22.468.369-3

Nota: Incluye pan en diferentes variedades, jugo o agua.