



Método de Pago
 Transferencia electrónica
 Razón social: Sana y Saludable SPA
 Rut: 77.639.588-9
 Banco: Santander
 Cta Cte: 88560205
 Mail: ventasanaysaludable@gmail.com
 Pagar a través de link de pago.

Importante indicar: nombre alumno, curso y tipo de almuerzo (normal-hipocalórico).
 Contacto: Candelaria Anderson

Plan Mayo: \$69.000
Valor diario: \$4.897

LUNES 4

- Crema de verduras
- Zanahoria rallada - Lechuga
- Pasta con salsa blanca pollo jamón
- Pasta de salsa blanca de vegetariana
- Ensalada fría de fideos, pollo y jamón
- Fruta

MARTES 5

- Consomé de ave
- Tomate - Apio
- Lomo de cerdo a la mostaza perejil y arroz primavera
- Omelette tomate/albahaca con arroz primavera
- Lomo de cerdo a la mostaza verduras a saúdas y cous cous
- Arroz con leche

MIÉRCOLES 6

- Crema de tomate
- Ensalada mixta - Pepino
- Carbonada de vacuno
- Carbonada vegetariana
- Vacuno salteado con tortilla de verduras
- Compota de fruta

JUEVES 7

- Consomé de vacuno
- Chilena - Lechuga
- Garbanzos con huevo
- Garbanzos con huevo
- Ensalada fría de garbanzos crocantes
- Torta de piña

LUNES 11

- Consomé de ave
- Mix verde - Zanahoria rallada
- Pasta con boloñesa de vacuno
- Pasta con boloñesa de lentejas
- Albondiga de vacuno con ensalada mixta
- Fruta

MARTES 12

- Crema de zapallo
- Tomate/chocolo - Mix repollo
- Pollo arverjado con arroz zanahoria
- Tortilla de papas con huevo
- Pollo arverjado con tortilla de papas y verduras
- Yogurt

MIÉRCOLES 13

- Sopa de mariscos
- Brocoli - Zanahoria rallada
- Lasaña de salmón
- Lasaña vegetariana
- Ensalada mixta con salmón
- Jalea

JUEVES 14

- Crema de verduras
- Tomate - Pepino
- Porotos guisados con lomo de cerdo
- Porotos con huevo
- Ceviche de porotos
- Sémola

LUNES 18

- Sopa de cebolla
- Betarraga/cilantro - Mix repollo
- Pasta con salsa blanca de camarón
- Pasta con salsa blanca de champiñón
- Ensalada fresca con calamares
- Fruta

MARTES 19

- Crema de zanahoria
- Coliflor - Lechuga
- Cerdo bbq con papas doradas
- Tomate relleno con pas de huevo y papas doradas
- Cerdo bbq con verduras asadas y quinoa
- Queque casero

MIÉRCOLES 20

- Consomé de vacuno
- Mix verde - Tomate
- Chapsui de pollo con arroz
- Chapsui de verduras
- Chapsui de pollo con tortilla de verduras
- Compota de fruta

JUEVES 21

- Consomé de vacuno
- Ensalada chilena - Pepino
- Lentajas guisadas con chorizo
- Lentajas guisadas con huevo
- Tortilla de verduras con papas doradas
- Torta de durazno

LUNES 25

- Crema de verduras
- Apio - Zanahoria
- Pasta con salsa boloñesa de cerdo
- Pasta con verduras salteadas y tofu
- Ensalada mediterránea
- Fruta

MARTES 26

- Sopa de marluzita
- Tomate - Mix de repollo
- Merluza apanada con arroz
- Berenjena apanada con arroz primavera
- Merluza apanada con verduras asadas
- Leche asada

MIÉRCOLES 27

- Crema de zapallo
- Brocoli - Ensalada mixta
- Vacuno estofado
- Estofado de huevo
- Bolitas de atún con ensalada mixta
- Jalea

JUEVES 28

- Consomé de vacuno
- Ensalada chilena - Pepino
- Lentajas guisadas con chorizo
- Lentajas guisadas con huevo
- Tortilla de verduras con papas doradas
- Torta de durazno