



MINUTA MES DE AGOSTO



Señor Apoderado: Además de saludar, damos a conocer minuta del mes de Agosto, la cual se entrega en el casino de nuestro Colegio y tiene un valor de \$40.000.- Correspondiente a 16 días por \$2.500 c/u. (Desde el día 1 al 29 de Agosto, de lunes a jueves). **Nota:** En venta Secretaría de nuestro Colegio, 1er y 2do recreo.

Lunes 29	Martes 30	Miércoles 31	Jueves 01 <i>Pizza napolitana Pastel de carne con arroz primavera Trifle de yogurt con salsa de naranjas.</i>
Lunes 05 <i>Salad bar Guiso de lentejas Mousse de chocolate</i>	Martes 06 <i>Quiche lorraine Coq au vin con pure lioness Creme brulee.</i>	Miércoles 07 (opción vegetariana) <i>Bollitos fritos de atún y coliflor. Asado de res acompañado de fricase de vegetales. Espuma de castañas.</i>	Jueves 08 <i>Crema de tomates y parmesano Pulpa de cerdo asada a la mostaza con buffet de acompañamientos. Trata Linz de frambuesas.</i>
Lunes 12 <i>Ensalada mediterránea. Costillar de cerdo en salsa barbacoa asado con puré piamentosa. Panqueque celestino.</i>	Martes 13 <i>Soup a l'oignon Suprema cordón bleu acompañada de ratatuille. Mousse de dos chocolates</i>	Miércoles 14 (opción vegetariana) <i>Empanada de pino / vegetarianas Guiso de garbanzos con longanizas Leche asada / compota de manzana.</i>	Jueves 15 <i>FERIADO</i>
Lunes 19 <i>Crema de tomate y albahaca. Merluza apanada frita con arroz al curry . Trata de membrillo y manzana.</i>	Martes 20 <i>Ensalada Nicoisse Paupiette relleno de vegetales acompañada de gratan dauphinoise. Crepés suzette.</i>	Miércoles 21 (opción vegetariana) <i>Selección de entrantes y sopas. Carne mechada con fricase de vegetales. Buffet de postres de leche/fruta.</i>	Jueves 22 <i>Sopaipillas con pebre. Cazuela de ave Espuma de chocolate.</i>
Lunes 26 <i>Ensalada de rúcula y aceitunas Chuletas de cerdo a la chilena con buffet de acompañamiento. Selección de postres con fruta.</i>	Martes 27 <i>Quiche lorraine Bourguignone de res con pure mousseline. Mousse de berries.</i>	Miércoles 28 (opción vegetariana) <i>Papas rellenas Pechuga de pavo arverjada con arroz atomatado. Mousse de chirimoya alegre.</i>	Jueves 29 <i>Crema de verduras. Hamburguesas con papas bravas. Hojaldre de frambuesas.</i>

Nutrición informada: Los hidratos de carbono forman parte de uno de los **macronutrientes** básicos para el organismo y son indispensables para una dieta variada y equilibrada. Se obtienen fundamentalmente de los alimentos de origen vegetal (eje: papas, arroces) y su función principal es la de proporcionar energía al organismo, pero su **consumo debe ser en pequeñas cantidades ya que el exceso de estos pueden provocar aumento de peso.** La minuta incluye: Entrada, plato de fondo, postre, además de pan.

A partir del martes 06 y miércoles 07 de Agosto se inicia el funcionamiento de nuestro Restaurant Didáctico (Consultar por valores y reserva, de 08:30 a 11:00 horas, en Secretaría de Dirección).