

MINUTA JULIO, CASINO CENTRAL UCSC 2019

	Lunes 22	Martes 23	Miércoles 24	Jueves 25	Viernes 26
Ensalada 1	Lechuga (Cal:6,80, Prot:0,68)	Repollo Blanco (Cal:12,00, Prot:1,08)	Lechuga (Cal:6,80, Prot:0,68)	Repollo Morado (Cal:12,00, Prot:1,08)	Lechuga (Cal:6,80, Prot:0,68)
Ensalada 2	Apio Cocido c/ Cilantro (Cal:11,97, Prot:0,54)	Betarraga (Cal:39,00, Prot:1,90)	Ens Garbanzos (Cal:78,65, Prot:4,26)	Ens. Rusa (Cal:64,34, Prot:3,90)	Betarraga (Cal:39,00, Prot:1,90)
Ensalada 3	Tomate c/ Morrón Verde (Cal:19,00, Prot:0,80)	Zapallito c/ Zanahoria (Cal:20,70, Prot:0,79)	Pepino c/ Orégano (Cal:6,58, Prot:0,40)	Tomate (Cal:17,10, Prot:0,72)	Apio c/ Rabanitos (Cal:25,15, Prot:1,34)
Sopa O Crema	Sopa De Carne Con Fideos (Cal:60,61, Prot:3,19)	Consomé Reina (Cal:84,85, Prot:6,36)	Crema De Pollo (Cal:52,95, Prot:1,86)	Sopa De Pavo Con Chuchoca (Cal:70,83, Prot:5,72)	Consomé De Mariscos (Cal:79,16, Prot:7,09)
Plato Principal 1	Asado A La Olla c/ Spaghetti Al Perejil (Cal:802,34, Prot:32,77)	Merluza Apanada c/ Budín De Verduras (Cal:677,93, Prot:34,81)	Chapsui De Pavo c/ Arroz Zanahoria (Cal:662,68, Prot:38,23)	Arvejado De Pollo (Cal:428,43, Prot:32,89)	Pavo A La Florentina C/Verduras A La Mantequilla (Cal:596,84, Prot:36,28)
Plato Principal 2	Pollo Escabechado c/ Arroz Al Orégano (Cal:737,47, Prot:30,53)	Cerdo A La Bodelesa c/ Papas Cocidas (Cal:525,79, Prot:30,90)	Chorizo c/ Lentejas C/Verduras (Cal:616,44, Prot:32,50)	Boloñesa c/ Espirales En Salsa (Cal:721,12, Prot:36,45)	Croquetas De Jurel c/ Puré A La Diabla (Cal:710,80, Prot:37,96)
Hipocalórico	Bowl Salad Atún (Cal:230,10, Prot:20,07)	Quiche De Choclo C/ Ensalada De La Huerta (Cal:323,54, Prot:11,01)	Huevos Rellenos c/ Ens. Lechuga, Pepino, Zanahoria, Espinaca, Repollo (Cal:530,51, Prot:34,99)	Filete De Ave Al Ajillo c/ Ensalada Surtida (Cal:297,22, Prot:29,55)	Croquetas De Jurel c/ Lechuga, Tomate, Pepino, Apio, Rabanitos (Cal:287,83, Prot:27,48)
Vegetariano	Lentejas c/ Verduras (Cal:498,0, Prot: 25,0)	Croqueta De Soya C/Ensalada De La Huerta (Cal:244,0, Prot: 21)	Hamburguesa De Quínoa C/Lechuga, Pepino, Zanahoria, Espinaca, Repollo (Cal:240, Prot: 22)	Ceviche De Porotos C/Ensalada Surtida (Cal:247,0, Prot: 14)	Niños Envueltos Con Carne De Soya c/ Lechuga, Tomate, Pepino, Apio, Rabanitos (Cal:290,0, Prot: 24)
Postre 1	Jalea Mosaico (Cal:82,60, Prot:2,14)	Kiwi Macerados Con Crema (Cal:202,12, Prot:1,73)	Budín Diplomático (Cal:336,00, Prot:6,71)	Crocante De Frutas (Cal:641,39, Prot:2,52)	Compota De Manzana Y Pasas (Cal:145,25, Prot:0,54)
Postre 2	Mousse De Mora c/ Chocolate Rallado Decoración (Cal:310,75, Prot:5,88)	Flan De Coco c/ Salsa De Chocolate (Cal:179,47, Prot:7,40)	Leche Nevada (Cal:157,67, Prot:7,23)	Cremell De Caramelo Con Almendras (Cal:112,35, Prot:1,86)	Queque De Yogurt (Cal:145,56, Prot:3,17)
Postre 3	Fruta Natural (Cal: 70,5, Prot: 0,45)	Fruta Natural (Cal: 70,5, Prot: 0,45)	Fruta Natural (Cal: 70,5, Prot: 0,45)	Fruta Natural (Cal: 70,5, Prot: 0,45)	Fruta Natural (Cal: 70,5, Prot: 0,45)

MINUTA JULIO, CASINO CENTRAL UCSC 2019

	Lunes 29	Martes 30	Miércoles 31	Jueves 01	Viernes 02
Ensalada 1	Lechuga (Cal:6,80, Prot:0,68)	Mix De Repollo Blanco, Morado Y Zanahoria (Cal:18,60, Prot:0,78)	Lechuga (Cal:6,80, Prot:0,68)		
Ensalada 2	Zanahoria c/ Pepinillos (Cal:36,10, Prot:0,69)	Betarraga c/ Sésamo (Cal:39,00, Prot:1,90)	Ens Papas Al Perejil (Cal:49,85, Prot:2,33)		
Ensalada 3	Pepino c/ Cilantro (Cal:8,27, Prot:0,52)	Apio (Cal:10,20, Prot:0,42)	Tomate c/ Cilantro (Cal:18,87, Prot:0,84)		
Sopa O Crema	Crema De Choclos (Cal:72,34, Prot:2,27)	Consomé Al Huevo (Cal:84,91, Prot:6,60)	Sopa De Avena (Cal:69,04, Prot:3,28)		
Plato Principal 1	Menestrón (Cal:409,39, Prot:25,51)	Asado De Cerdo A La Vizcaína c/ Soufflé De Acelga Y Choclo (Cal:547,69, Prot:43,67)	Garbanzos c/ Verduras y Longaniza al Horno (Cal:941,38, Prot:37,45)		
Plato Principal 2	Pechuga De Pollo A La Florentina c/ Arroz Sol (Cal:649,58, Prot:38,50)	Carbonada De Vacuno (Cal:260,95, Prot:27,99)	Albóndigas De Pavo c/ Corbatas Al Cilantro (Cal:506,66, Prot:32,46)		
Hipocalórico	Corona De Quesillo c/ Lechuga, Tomate, Pepino, Porotitos, Choclo (Cal:282,57, Prot:26,47)	Ensalada California Con Suprema De Pollo (Cal:339,10, Prot:25,64)	Croqueta De Merluza Apanada c/ Ensalada Energía (Cal:353,50, Prot:20,68)		
Vegetariano	Porotos c/ Rendas (Cal:498,0, Prot:25,0)	Hamburguesa De Quínoa c/ Lechuga, Espinaca, Zanahoria, Tomate, Apio (Cal:240, Prot: 22)	Garbanzos Con Verduras (Cal:498,0, Prot:25,0)		
Postre 1	Jalea Piña (Cal:78,60, Prot:2,08)	Porridge c/ Canela En Polvo (Cal:137,40, Prot:5,50)	Flan De Lúcumá c/ Chocolate Rallado (Cal:142,24, Prot:5,22)		
Postre 2	Merengón De Café (Cal:218,01, Prot:1,53)	Calzones Rotos (Cal:297,08, Prot:2,40)	Jalea Con Fruta (Cal:66,25, Prot:1,40)		
Postre 3	Fruta Natural (Cal: 70,5, Prot: 0,45)	Fruta Natural (Cal: 70,5, Prot: 0,45)	Fruta Natural (Cal: 70,5, Prot: 0,45)		