



COLEGIO WARD  
MENU MES DE MARZO 2020  
MENU GENERAL

	LUNES 2-mar	MARTES 3-mar	MIÉRCOLES 4-mar	JUEVES 5-mar	VIERNES 6-mar
PLATO PRINCIPAL	POLLO A LA PORTUGUESA PAPAS BASTON	PASTEL DE PAPAS ESCOLAR (Carne cortada a cuchillo con cebolla salteada aceitunas y huevo-Pure de papas)	FILET DE PESCADO A LA ROMANA ARROZ AL OLEO Y ARVEJAS	NOQUIS TALLARINES DE ESPINACA FUSSILES SALSA POMODORO-BLANCA-PARISSIEN	MILANESA DE POLLO PURE DE PAPAS
OPCIÓN	VARIEDAD DE TARTAS CAPRESSE, PASCUALINA, CEBOLLA Y QUESO	TIRABUZONES A LA CARUSSO	MILANESA DE SOJA SOUFFLE DE CALABAZA Y RICOTA	BONDIOLA DE CERDO. SALSA DE MOSTAZA Y MIEL VEGETALES AL WOK SALTEADOS CON GARBANZOS	CHAW FAN INTEGRAL (arroz integral salteado con vegetales) ROLLS DE PESCADO
PLATO PRINCIPAL	RAVIOLES CODITOS MONOS SALSA FILETO-BLANCA-PUERROS	CARRÉ DE CERDO AL HORNO SALSA MOSTAZA ARROZ AL OLEO / ARROZ INTEGRAL	MILANESA DE TERNERA PAPAS BASTON	RISOTTO TRADICIONAL DE AVE (pollo, arroz, arvejas, crema, vegetales, especias)	FILET DE PESCADO AL A ROMANA PURE DE PAPAS
OPCIÓN	BIFES A LA CRIOLLA (BIFECITOS SALSEADOS CON VEGETALES) LENTEJAS Y ZANAHORIAS GLACE	MILANESA DE SOJA NAPOLITANA WOK DE VEGETALES	ROLLS DE PESCADO. (Relleno De Zanahoria Zucchini y cebollas) MIX DE VERDURAS AL HORNO	VARIEDAD DE TARTAS JAMON Y QUESO, ACELGA Y PUERRO	LASAGNA DE VERDURAS QUESO Y JAMON EN SALSA ROSA
PLATO PRINCIPAL	PRESTITAS DE POLLO.SALSA DE CHAMPIGNON PAPAS Y BATATAS AL ROMERO	MILANESA DE CERDO ARROZ INTEGRAL CON VEGETALES	TERNERITA A LA ESPAÑOLA (Carne vegetales salseados y arroz blanco)	CAPELETIS MOSTACHOLES FUSSILES SALSA BLANCA FILETO 4 QUESOS	MILANESA DE PESCADO PURE DE PAPAS
OPCIÓN	MILANESA DE SOJA NAPOLITANA VEGETALES GRILLADOS	MOSTACHOLES AL SCARPARO	PINCHOS DE PESCADO CON REBOZADOS CON SEMILLAS BERENJENAS AL GRATEN	ROLLS DE POLLO CON ESPINACAS SALTEADAS	VARIEDAD DE TARTAS. (Con semillas molidas) BROCOLI Y SALSA BLANCA.CALABAZA.JAMON Y QUESO.
PLATO PRINCIPAL	<b>FERIADO PUENTE</b>	<b>FERIADO NACIONAL</b>	NOQUIS-TALLARINES-FUSSILE SALSA POMODOR-BLANCA-POLLO Y VERDEO	MILANESA DE TERNERA PURE DE PAPAS	POLLO AL HORNO ARROZ AL OLEO
OPCIÓN			VARIEDAD DE VEGETALES EN MILANESA CON PURE DE CALABAZA.	VARIEDAD DE TARTAS CAPRESSE, PASCUALINA, HUMITA	VARIEDAD DE PIZZAS MOZZARELLA, NAPOLITANA, FUGAZZETTA, MARGARITA
PLATO PRINCIPAL	CARNE AL HORNO SALSA DEMIGLACE PURE MIXTO	FILET DE PESCADO A LA ROMANA ARROZ AZAFRANADO	MILANESA DE POLLO CON PAPAS, CEBOLLAS Y MORRONES ASADOS	<b>FERIADO NACIONAL</b>	RAVIOLES.F FIDEOS, MOSTACHOLES SALSAS TUCO, BECHAMEL, ROSA
OPCIÓN	TALLARINES A LA CARUSSO	BROCHETTE DE CERDO CHIPS DE ZANAHORIA Y REMOLACHA	VARIEDAD DE TARTAS JAMON Y QUESO, PASCUALINA, PUERRO		MILANESA DE SOJA A LA SUIZA JULIANA DE VERDURAS

NOTA  
DIARIAMENTE HAY VARIEDAD DE ENSALADAS FRESCAS SIMPLES A ELECCIÓN  
EN EL SALAD BAR HAY, TOMATE, ZANAHORIA, VEGETALES DE HOJA, LEGUMBRES, Y VARIEDAD DE VERDURAS  
TODOS LOS DÍAS LOS CHICOS PUEDEN ELEGIR VARIEDAD DE FRUTAS DE ESTACIÓH.  
LAS FRUTAS ESTÁN TANTO FILETEADAS EN PLATINAS PARA SU ELECCIÓN, COMO ENTERAS  
VARIEDAD DE POSTRES A ELECCIÓN: FLAN, GELATINA, QUESO Y DULCE, ENSALADA DE FRUTAS, YOGUR  
TORTA DE MANZANA, CARROTS CAKE Y VARIAS OTRAS, SIENDO UN POSTRE POR ALUMNO  
POR POLITICA DE LA EMPRESA NO SE DAN PREPARACIONES CON CARNE PICADA.  
SOLICITANDOLO TODOS LOS DÍAS TIENEN ALTERNATIVA DE BIFE O POLLO  
SE ADECUA LA ALIMENTACIÓN A DIETAS INDIVIDUALES.

INFORMACION NUTRICIONAL

0800-444-0657  
LIC. LUZ VIEYRA CAPDEPONT



COOK'S