

# OCTUBRE

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Lechuga, Tomate, Repollo  - Charquicán con huevo (378 Kcal)  Guiso de verduras con arroz (310 Kcal)  Mouse de chocolate (122 Kcal) <b>2</b>	Repollo, Zanahoria, Brócoli  - Pollo arvejado con pure (372 Kcal)  Quiche de verduras (310 Kcal)  Bavaroise (198 Kcal) <b>3</b>	Betarraga cebolla, Lechuga, Pepino  - Garbanzos (394 Kcal)  - Panqueques florentino (364 Kcal)  Tutti Frutti (90 Kcal) <b>4</b>	Coliflor, Tomate, Zanahoria  - Corbatitas con salsa Alfredo (393 Kcal)  - Tortilla de acelga con arroz (308 Kcal)  Flan (113 Kcal) <b>5</b>	Chilena, Espárragos, Lechuga  - Estofado de vacuno (279 Kcal)  - Omelette primavera - Con pure (308 kcal)  Kuchen (110 Kcal) <b>6</b>
<b>FERIADO</b>	Lechuga huevo, Zanahoria, Choclo - Spaguetti con salsa boloñesa (378 kcal)  - Zapallito italiano relleno (245 Kcal)  Queque de naranja (144 Kcal) <b>9</b>	Tomate albahaca, Lechuga, pepino - Porotos con rienda (399 Kcal)  - Tortilla española (350 Kcal)  Arroz con leche (121 Kcal) <b>11</b>	Porotos verdes, Repollo, zanahoria - Salchipapas (453 Kcal)  - Arroz primavera - Con huevo (293 Kcal)  Kuchen de pera (164 Kcal) <b>12</b>	Lechuga, Tomate, Apio - Pastel de papas (470 Kcal)  - Guiso de verdura (298 Kcal)  Manzanas cocidas (109 Kcal) <b>13</b>

# OCTUBRE

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Brocoli, Zanahoria, Repollo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Carbonada (336 kcal)</li> <li>- Budín de coliflor con arroz (297 Kcal)</li> </ul> <p>Panqueque de manjar (219 Kcal) <b>16</b></p>	<p>Lechuga , Apio, Betarraga</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Strogonoff de carne con corbatitas (388 Kcal)</li> <li>- Fricasé de veduras (302 Kcal)</li> </ul> <p>Leche nevada (145 Kcal) <b>17</b></p>	<p>Lechuga, Coliflor, Pepino</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas parmesanas (327 Kcal)</li> <li>- Guiso de acelgas con arroz (320 kcal)</li> </ul> <p>Mouse de chocolate (122 Kcal) <b>18</b></p>	<p>Repollo, Zanahoria, Porotos verdes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Croqueta de pollo con arroz (447 Kcal)</li> <li>- Omelette jamón con corbatitas (308 kcal)</li> </ul> <p>Queque de naranja (144 Kcal) <b>19</b></p>	<p>Cochayuyo cebolla, Lechuga</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pastel de pollo con Y papa (338 Kcal)</li> <li>- Guiso de zapallitos con arroz (320 Kcal)</li> </ul> <p>Tutti Frutti (90 Kcal) <b>20</b></p>
<p>Lechuga, Coliflor, Pepino</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Albóndiga atomatadas con puré (466 Kcal)</li> <li>- Arroz a la Valenciana (293 Kcal)</li> </ul> <p>Tutti Frutti (90 Kcal) <b>23</b></p>	<p>Tomate, Repollo, Zanahoria</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chapsui de pollo con arroz chaufan (313 Kcal)</li> <li>- Minestrone (295 Kcal)</li> </ul> <p>Brazo de reina (200 kcal) <b>24</b></p>	<p>Lechuga, Zanahoria, Habas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Garbanzos (394 Kcal)</li> <li>- Panqueques de verduras (344 Kcal)</li> </ul> <p>Sémola con leche (121 Kcal) <b>25</b></p>	<p>Brocoli, Zanahoria, Repollo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hamburguesa con papas salteadas (447 Kcal)</li> <li>- Tortilla de porotos verdes con arroz (293 Kcal)</li> </ul> <p>Bavaroise (198 Kcal) <b>26</b></p>	<p><b>FERIADO</b></p>

**OCTUBRE**

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Repollo, Rabanito, Poroto verde  - Pollo apanado con arroz árabe (402 Kcal)  Fritos de colifor con puré de papas (355 Kcal)  Tutti Frutti (90 Kcal)	Lechuga, Pepino, Choclo  - Tomaticán (283 Kcal)  - Budín de zapallito italiano con papas horneadas (318 Kcal)  Flan de vainilla (113 Kcal)	<b>FERIADO</b>		
<b>30</b>	<b>31</b>	<b>1</b>		

DATOS DE TRANSFERENCIA  
 CUENTA VISTA (CHEQUERA ELECTRONICA)  
 BANCO ESTADO  
 N° 316-7-023142-1  
 NOMBRE: EASY FOOD CASINO LTDA  
 RUT: 76.454.639-3  
 Mail: ghciademaria@gmail.com

FONO CONTACTO 82597229 – 222046129

Mail: ghciademaria@gmail.com

Eliana Godoy Pidal

Daniela Giancaspero  
Nutricionista**VALOR: \$2.770**