Minuta Insulinos

Colegio San Jorge de Inglaterra

Servicio de Alimentación

Semana 1 Insulinos

Lunes
Sopa de avena
Carne Guisada
Pollo al horno
Arroz con arveja y perejil
Espinaca con brócoli guisado
Ensalada de piña
Frutas: Naranja, papaya, zapote, piña
Jugos: con splenda
Postre: Galleta de dieta
R 1: Cochinito silbando,jugo
R2:Patilla, galleta saltín

Martes
Ajiaco
Pollo mechado
Pan mogolla
Ensalada: Lechuga, tomate, aguacate
Frutas: Salpicón
Jugos: Salpicón
Postre: Brownie dieta
R1: Yogurt dieta, cereal, fresa
R2: Corazón dieta, jugo

Miércoles
Crema de ahuyama
Carne en cubos con ajonjolí
Pie de pollo
Arroz
Quinua con espinaca
Ensalada: Cesar
Frutas: Mango, banano, papaya, patilla
Jugos: con splenda
Postre: Chocolatina light
R1: Chocolyne, muffin, manzana
R2:Arequipe light, queso

Jueves
Consomé
Lomo de cerdo
Pechuga en salsa especial
Arroz
Calabacín con arvejas
Ensalada: Cherry
Frutas: Mandarina, melón, mango, fresa
Jugos: con spelnda
Postre: Bocadillo light
R1: Pastel de pollo, jugo con splenda
R2: Mantecada de dieta , jugo

Viernes
Crema de tomate
Sobrebarriga gratinada
Pescado apanado
Papa en salsa curry
Verdura china
Ensalada:Primavera
Fruta: Uvas, Melón, Granadilla, Jugo: con splenda
Postre: Helado dieta
R1: Huevos de codorniz, , pan, jugo
R2: Achiras, chocolyne

Las semanas 1 son:
Del 24 al 28 de Marzo
Del 12 al 16 de Mayo
Del 16 al 20 de Junio

Semana 2 Insulinos

Lunes
Crema de espinaca
Carne en hamburguesa
Pechuga en salsa de champiñones
Arroz especial
Coliflor, brócoli en salsa blanca
Ensalada sin remolacha
Frutas: Fresa, granadilla, naranja, piña
Jugos: con splenda
Postre: Chocolatina light
R1:Sandwch triangulo, jugo con splenda
R2:Palito de ajonjolí, jugo con splenda

Martes
Sopa de verduras
Carne en salsa criolla
Pollo apanado en deditos
Papa con hogao,
Lasaña de calabacin
Ensalada: Cous cous
Frutas: Mango, mora, limonada
Jugo con splenda
Postre: Arequipe light
R1: Pizza , jugo de lulo con splenda
R:2 Galleta de dieta, jugo de mora

Miércoles
Consomé
Carne asada
Pierna pernil con mostaza
Arroz
Pepper fritata
Ensalada Tradicional
Frutas: Mandarina, melón, piña, banano
Jugos: con splenda
Postre: Brownie dieta
R1: Caldo de pollo, mogolla
R2:Tortilla de fresa, crema de leche finesse

Jueves
Sopa de cebada
Costillitas al horno
Pescado en salsa
Puré de papa
Zanahoria
Ensalada SGS
Frutas: Uvas, patilla, mango, piña
Jugos: con splenda
Postre: Corazón dieta
R1: Nuggets de pollo, tostada, jugo
R2: Salchicha, limonada con splenda

Viernes
Crema de ahuyama
Espaghetti de carne
Espaghetti de pollo
Tortilla de espinaca
Ensalada completa
Frutas: Papaya, mango, melón, higos
Jugos: con spelnda
Postre: Pasabocas dieta
R1: Chocolyne, arepa, queso
R2:Galleta de ojo dieta, leche
j

Las semanas 2 son:

Del 31 de Marzo al 4 de Abril
Del 19 al 23 de Mayo
Del 23 al 27 de Junio

Semana 3 Insulinos

Lunes
Crema de ahuyama
Chuleta de cerdo
Pescado en salsa
Pollo al horno
Arroz especial
Calabacín con orégano
Ensalada: Cobbs
Frutas: Naranja, melón, granadilla, piña
Jugos: con splenda
Postre: Corazón dieta
R1: Nachos con queso, jugo con splenda
R2: Mojicón dieta, jugo de mango

Martes
Sopa plátano
Carne guisada
Pechuga a la plancha
Papa criolla
Garbanzo
Voul au vent de espinaca
Ensalada: De la huerta
Frutas: Uvas, banano, patilla, piña
Jugos: con splenda
Postre: Chocolatina light
R1: Yogurt dieta, galleta saltin, pera
R2: Leche achocolatada dieta, galleta dieta

Miércoles
Crema de espinaca
Carne en goulash
Torta de Pescado
Arroz con perejil
Frijol blanco
Coliflor, zanahoria, y alverja en salsa blanca
Ensalada: Barra 1
Frutas: Melón, papaya, piña, fresa
Jugos: con splenda
Postre: Galleta dieta
R1: Huevos con jamón, papa, jugo
R2: Fresas con crema light

Jueves
Crema de verduras
Milanesa de res
Pollo al limón
Yuca frita
Ratatouille
Ensalada con mango
Frutas: Patilla, Naranja, uvas, papaya,
Jugos: con splenda
Postre: Helado dieta
R 1: Perro caliente, jugo de maracuyá con splenda
R 2: Pastel gloria dieta, leche

Viernes
Consomé
Burritos de carne
Burritos de pollo
Brócoli cocido
Ensalada: Mediterránea
Frutas: Mandarina, banano, melón,
Jugos: splenda
Postre: Brownie dieta
R1: Empanada, lionada con splenda
R2:Queso con bocadillo light

Las semanas 3:

Del 21 al 25 de Abril
Del 26 al 30 de Mayo

Semana 4 Insulinos

Lunes
Crema de tomate
Lomo de cerdo
Palmitos de cangrejo con atún
Arroz con verduras
Quinua con ajonjolí
Encurtido
Ensalada de fresas
Frutas: Melón, granadilla, naranja, piña
Jugos: con splenda
Postre: Bocadillo light
R1: Pastel de carne, jugo con splenda
R2: Fresas con crema light

Martes
Sopa de pasta
Carne en bistec
Pierna pernil en salsa
Papa blanca guisada
Strudel de verduras
Ensalada: Cherry
Frutas: Uvas, banano, melón piña
Jugos: con splenda
Postre: Brownie de dieta
R1:Pizza, jugo de lulo con splenda
R2: Salchicha, cascabeles, limonada

Miércoles
Consomé
Carne en cubos con ajonjolí
Alitas al horno
Arroz
Lentejas
Lasaña de berenjena
Ensalada primavera
Frutas: Naranja, piña, papaya, fresa
Jugos: con splenda
Postre: Galletas de ojo dieta
R1: Caldo de carne , mogolla
R2: Helado dieta

Jueves
Sopa de cebada
Carne desmechada con huevo
Pescado apanado
Torta de macarrones
Habichuela, zanahoria, alverja
Ensalada: Waldorf
Frutas: Papaya, melón, mango, piña
Jugos: con splenda
Postre: Chocolatina light
R1: Sandwich de queso, leche achocolatada
R2: Galletas con mermelada dieta
jugo de piña con splenda

Viernes
Crema de ahuyama
Muchacho en salsa de tocineta
Pollo al horno
Papa postiza
Verduras chinas
Ensalada sin remolacha
Frutas: Patilla, mandarina, papaya,
Jugos: con splenda
Postre: Pasabocas dieta
R1: Chocoly0ne , croissant, manzana
R2: Palito queso , yogurth dieta

Las semanas 4 son:

Del 28 de Abril al 2 de Mayo
Del 2 al 6 de Junio

Semana 5 Insulinos

Lunes

Crema de ahuyama
Albóndigas en salsa
Trucha
Arroz con fideos
Frijol blanco
Pepino para rellenar, acelga, habichuela
Ensalada: Tradicional
Frutas: Granadilla, naranja, papaya, patilla
Jugos: con splenda
Postre: Helado dieta
R1:Chocolyne, arepa, queso
R2:Pastel gloria dieta, jugo de lulo

Martes

Sopa de arroz
Raviolis de carne
Raviolis de pollo
Ensalada del chef
Frutas: Piña, melón
patilla, uvas
Jugos: con splenda
Postre: chocolatina light
R1: Nachos con queso, jugo con splenda
R2: Oblea con arequipe light

Miércoles

Consomé
Carne asada
Pollo apanado
Arroz blanco
Fríjol rojo
Ensalada: SGS
Frutas: Mango, papaya, pina
Jugos: con splenda
Postre: Bocadillo light
R1:Nuggets de pollo, jugo de piña, pan
R2: Galleta dieta, jugo con splenda

Jueves

Sopa de patacón
Carne con champiñones
Pollo napolitano
Papa salada
Habichuela guisada
Ensalada: huerta
Frutas: Mandarina, melón, piña, fresa
Jugos: con splenda
Postre: Arequipe light
R1:Huevos con jamón, papa, jugo con splenda
R2:Brownie dieta, leche

Viernes

Crema de espinaca
Carne asada
Camarón en coctel
Papa criolla
Ratatouille
Ensalada: Barra 1
Frutas: Mandarina, melón, piña, fresa
Jugos: con splenda
Postre: Corazón dieta
R1: Empanada, jugo con splenda
R2: Helado

Las semanas 5 son:

Del 5 al 9 de Mayo
Del 9 al 13 de Junio

Servicio de Alimentación

Colegio San Jorge de Inglaterra

Saint George´s School