



## RACIONES ESPECIALES 2021

### LUNES - ARROZ CON POLLO

ALIMENTO	Cantidad: gr. – cc.
Pata Muslo*	200
Arroz	100
Aceite	10
Cebolla	20
Arvejas	15
Zanahoria	30
Queso para rallar	10
Cúrcuma"	0.5 gr
Condimentos	2
Sal	1
Fruta	150

\* Pechuga con piel con cartilago (150 gr.)

\* Cuarto Trasero (250 gr.)

"1 sobre para 4 raciones

### MARTES - TALLARINES A LA BOLOGNESE

ALIMENTO	Cantidad: gr. – cc.
Fideos	100
Carne molida	80
Cebolla	30
Tomate triturado	75
Zanahoria	50
Aceite	10
Queso rallado	10
Condimentos	2
Sal	1
Pan	50
Fruta	150

### MIÉRCOLES – MILANESA DEPOLLO AL HORNO CON ENSALADA CRUDA

ALIMENTO	Cantidad: gr. – cc.
Suprema Pollo	200
Aceite	15
Pan rallado	30
Huevo	1/4
Condimentos	2
Sal	1
Ensalada variada cruda	150
Pan	50
Fruta	150

**JUEVES – TORTILLA DE PAPA \*\* CON ENSALADA CRUDA**

ALIMENTO	Cantidad: gr. - cc.
Cebolla	40
Papa	400
Huevo	1
Aceite	15
Sal	1
Ensalada cruda	150
Fruta	150

Puede ser de zapallitos/espinaca/acelga.

**VIERNES – HAMBURGUESAS CON ENSALADA CRUDA**

ALIMENTO	Cantidad: gr. - cc.
Carne Molida	200
Aceite	10
Cebolla rallada	30
Huevo	¼
Zanahoria rallada	20
Condimentos	2
Sal	1
Ensalada	150
Fruta	150

2 hamburguesas de 100 gr c/u

**SÁBADO – PASTEL DE PAPAS**

ALIMENTO	Cantidad: gr. - cc.
Carne Molida	200
Aceite	10
Cebolla rallada	100
Huevo	¼
Papa	200
Condimentos	2
Sal	1
Masa para tarta	1/8 (paquete dos masas)
Gelatina	8 gr promedio

**DOMINGO – RAVIOLES CON SALSA**

ALIMENTO	Cantidad: gr. - cc.
Ravioles	300
Aceite	10
Cebolla rallada	30
Queso rallado	10
Salsa de tomate	100
Zanahoria rallada	20
Condimentos	2
Sal	1
Pan	50
Gelatina	8 gr promedio

Gelatina: cantidad necesaria para preparar una porción de acuerdo a la dilución que indique el envase.

**ACLARACIONES**

Condimentos: Orégano/ Provenzal

Recordar que cualquier cambio en el menú requiere autorización escrita de las nutricionistas de la Dirección de Contingencias Sociales y Políticas Alimentarias.

Cuando la ensalada sea Mixta y lleve LECHUGA, la cantidad de la misma no podrá exceder los 60 gr., completando el resto con otra verdura, como por ejemplo: zanahoria, tomate, repollo, remolacha.

Deberá variar las frutas y las verduras de ensalada según la estación.