



Minuta Mensual

Pedro de valdivia peñalolen
Noviembre 2025

Minuta Mensual mes de Noviembre

Pedro de valdivia peñalolen

CRUX

FOOD

Ítem	Lunes 03	Martes 04	Miércoles 05	Jueves 06	Viernes 07
Sopa o Crema	Sopa carne con arroz	Crema de espárragos	Consomé al huevo	Crema de zapallo	Sopa de cebolla
Ensalada	Ens Lechuga costina rabanito Ens Zanahoria aceituna Ens Porotos verdes betarraga	Ens Mix 4 estaciones Ens Pepino tomate Ens brócoli pimentón rojo	Ens Repollo morado choclo Ens Apio ciboulette Ens. Betarraga nevada	Ens Lechuga escarola zanahoria ciboulette Ens Tomate pesto cilantro Ens brócoli pimentón rojo	Ens Mix lechugas Ens betarraga cubo cilantro Habas en ssa verde
Plato de fondo	Pollo a la naranja Carne mongoliana	Garbanzos guisados Tomaticán de vacuno	Salsa boloñesa Estofado de cerdo	Filetillo de pollo arvejado Pescado al limón	Beef al ajillo Salsa bontoux
Acompañamiento	Arroz árabe Tallarines a la soya Verduras asadas	Arroz pilaf Papas parmentier	Arroz al cebollín Corbatitas Tortilla de verduras	Arroz zanahoria Puré de papas Cusús al cilantro	Arroz baltimore Fetuccini cilantro Rataouille de verduras
Vegetariano	Tofu mongoliano	Falafel	Salsa boloñesa vegetal	Hamburguesa vegetal	Seitán con verduras
Hipocalórico	Bowl Cesar	Bowl atun ciboulette	Bowl jamon relleno	Bowl tomate reina	Bowl huevo palmito
Postres	Jalea piña Fruta natural Mousse Berries	Jalea con crema Natilla manjar coco rallado Macedonia	Jalea frambuesa Flan chocolate Fruta natural	Jalea yogurt Meregón de plátano Budín diplomático	Jalea limón Arroz con leche Tutti frutti



Minuta Mensual mes de Noviembre
Pedro de valdivia peñalolen



Ítem	Lunes 10	Martes 11	Miércoles 12	Jueves 13	Viernes 14
Sopa o Crema	Sopa de pollo con fideos	Crema de tomate albahaca	Consomé de carne	Crema de champiñones	Sopa de carne con sémola
Ensalada	Ens tomate pepino Ens repollo manzana Ens zap italiano choclo	Ens repollo morado aceitunas Ens lechuga palmito Ens betarraga espárrago	Ens tomate ciboulette Ens mix 4 estaciones Ens brócoli zanahoria	Ens betarraga cebollín Ens apio pimentón rojo Ens coliflor aceituna	Ens tomate pepino Ens repollo cilantro Ceviche de champiñones
Plato de fondo	Vacuno al olivo Pollo a la miel	Lentekas de monjas rosas Pollo a la cazadora	Croqueta de atún Juliana de vacuno	Tacos mexicanos con guacamole Pollo a la espinaca	Chuleta de cerdo al orégano Strogonoff de vacuno
Acompañamiento	Arroz árabe Mostaccioli al cilantro Verduras al romero	Arroz verde Spaguetti al cilantro	Arroz cebollín Puré de papas Vegetales al wok	Arroz criollo Corbatitas	Arroz graneado Mostaccioli al perejil Quinoa con verduras
Vegetariano	Tofu thai	Hamburguesa de lentejas	Strogonoff de seitán	Tacos mexicanos	Carbonada de soya
Hipocalórico	Bowl toscano	Bowl griego	Bowl tomate relleno	Bowl César	Bowl kanikama camarón
Postres	Jalea limón Mousse chocolate Fruta Natural	Jalea frutilla Natilla pie de limón Tutti Frutti	Jalea frambruesa Flan de vainila Macedonia	Jalea con yogurt Leche nevada Profiteroles con crema pastelera	Jalea piña Cremé selva negra Fruta natural



Minuta Mensual mes de Noviembre
Pedro de valdivia peñalolen



Ítem	Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21
Sopa o Crema	Sopa de carne con arroz	Crema de choclo	Consomé ave con sémola	Crema de verduras	Sopa de cebolla
Ensalada	Ens lechuga espinaca Ens nórdica Ens pepino perejil	Ens mix 4 estaciones Ens tomate cilantro Ens zanahoria ciboulette	Ens repollo esparrago Ens betarraga nevada Ens coliflor zanahoria	Ens mix de lechuga Ens zapallo Italiano zanahoria Ens porotos verdes cebolla	Ens lechuga naranja Ens tomate espárragos Ens betarraga cebolla
Plato de fondo	Pollo grille Daditos de vacuno al jugo	Lasaña florentina Varitas de merluza	Ramen de cerdo Pollo al chimichurri	Porotos guisados Pollo salteado	Trutro de pollo Vacuno mechado
Acompañamiento	Arroz graneado Macarrones con queso Verduras al orégano	Arroz árabe Papas al romero	Arroz pilaf Corbatitas al perejil	Arroz a la italiana Tortilla de papa	Arroz primavera Coditos a la crema Bouquetier de verduras
Vegetariano	Tomaticán de lentejas	Estofado uegano	Hamburguesa de quinoa	Chaumin de seitán	Tofu crispy
Hipocalórico	Bowl huevo palmito	Bowl toscano	Bowl griego	Bowl César	Bowl atún
Postres	Jalea limón Mousse chocolate Fruta Natural	Jalea frutilla Natilla pie de limón Tutti Frutti	Jalea frambruesa Flan de vainila Macedonia	Jalea con yogurt Leche nevada Profiteroles con crema pastelera	Jalea piña Cremé selva negra Fruta natural



Minuta Mensual mes de Noviembre
Pedro de valdivia peñalolen



Ítem	Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28
Sopa o Crema	Sopa de pollo con verduras	Crema de tomate albahaca	Consomé de carne con arroz	Crema de lentejas	Sopa de carne con sémola
Ensalada	Ens lechuga escarola zanahoria ciboulette	Ens repollo aceituna	Ens mix 4 estaciones	Ens Repollo zanahoria	Ens lechuga pimentón rojo
	Ens tomate pesto cilantro	Ens betarraga cubo cilantro	Ens apio palmito	Ens tomate ciboulette	Ens coliflor perejil
	Ens Brócoli pimentón rojo	Ens apio pepino pim. rojo	Ens zanahoria pepino	Ens Verduras al orégano	Ens pepino zanahoria
Plato de fondo	Vacuno en salsa italiana	Feijoda	Pescado cancato	Pollo a la española	Vacuno en salsa champiñón
	Rebozado de pollo	Pollo en salsa bbq	Budin de zapallo italiano	Vacuno bourgiñón	Chorrillana de pollo
Acompañamiento	Arroz cebollín	Arroz criollo	Arroz baltimore	Arroz árabe	Arroz graneado
	Mostaccioli zanahoria	Fetuccini	Papas mediterráneas	Espirales al orégano	Papas horneadas
	Papas al eneldo		Chapsui de verduras	Tabulé de coliflor	
Vegetariano	Albóndigas de soya	Estofado uegano	Hamburguesa de quinoa	Chaumin de seitán	Tofu primavera
Hipocalórico	Bowl huevo palmito	Bowl toscano	Bowl griego	Bowl césar	Bowl atún
Postres	Jalea melón tuna	Jalea Manzana	Jalea frambruesa	Jalea con yogurt	Jalea naranja
	Mousse de berries	Natilla tiramisú	Flan de vainila	Queque plátano	Cremé selva negra
	Fruta natural	Tutti Frutti	Macedonia	Compota manzana	Fruta natural



CRUX FOOD

Nutrirse bien es sentirse mejor

Nuestros menús combinan sabor, calidad y balance nutricional para acompañar su día con la mejor alimentación. ¡Nos vemos en el próximo almuerzo!