



Minuta Mensual

Pedro de valdivia peñalolen

Diciembre 2025

Minuta Mensual mes de Diciembre
Pedro de valdivia peñalolen



Ítem	Lunes 01	Martes 02	Miércoles 03	Jueves 04	Viernes 05
Sopa o Crema	Sopa carne con arroz	Crema de espárragos	Consomé de ave con sémola	Consomé de ave con arroz	Crema de zapllo
Ensalada	Ens Lechuga costina rabanito	Ens Mix 4 estaciones	Ens Repollo morado choclo	Ens repollo espinaca	Ens mix 4 estaciones
	Ens Zanahoria aceituna	Ens Pepino tomate	Ens Apio ciboulette	Ens apio zanahoria	Ens tomate ceb morad
	Ens Porotos verdes betarraga	Ens coliflor pimentón rojo	Ens. Betarraga nevada	Ens betarraga cilantro	Ens choclo palmito
Plato de fondo	Pollo arvejado	Lentejas guisadas	Salsa boloñesa	Filetillo de pollo al curry	Vacuno en salsa glass de viande
	Tiritas de vacuno en salsa teriyaki	Goulash de vacuno	Seco de cerdo	Pescado a las finas hierbas	Pavo a la naranja
Acompañamiento	Arroz zanahoria	Arroz criollo	Arroz al cebollín	Arroz graneado	Arroz navideño
	Spaguettis al cilantro	Papas parmetier	Corbatitas	Puré de papas	Papas con crema ácida
	Verduras salteadas		Tortilla de verduras	Cuscús primavera	
Vegetariano	Carne de soya arvejada	Hamburguesa de lentejas	Salsa boloñesa vegetal	Estofado vegetal	Seitán en ssa de champiñones
Hipocalórico	Bowl Cesar	Bowl atun ciboulette	Bowl jamon relleno	Bowl tomate reina	Bowl huevo palmito
Postres	Jalea piña	Jalea limón	Jalea frambuesa	Jalea yogurt	Jalea con crema
	Mousse berries	Natilla manjar coco rallado	Flan chocolate	Brownie casero	Pan de pascua
	Fruta natural	Macedonia	Fruta natural	Meregón de plátano	Macedonia



Minuta Mensual mes de Diciembre
Pedro de valdivia peñalolen



Ítem	Lunes 08	Martes 09	Miércoles 10	Jueves 11	Viernes 12
Sopa o Crema		Crema tomate albahaca	Consomé de carne con verduras	Crema de champiñones	Sopa de carne con sémola
Ensalada		Ens repollo morado aceitunas Ens lechuga palmito Ens zanahoria aceituna	Ens tomate ciboulette Ens mix 4 estaciones Ens betarraga espárrago	Ens betarraga cebollín Ens apio pimentón rojo Ens coliflor aceituna	Ens tomate espárrago Ens pepino cilantro Ceviche de champiñones
Plato de fondo		Atún a la crema Pollo a la cazadora	Curry de garbanzos Vacuno a la bordalesa	Papas rellanas con pino Pollo a la española	Chuleta de cerdo arvejada Vacuno en salsa pimienta
Acompañamiento		Arroz perla Spaguettis al perejil Cuscús primavera	Arroz cebollín Papas a la mantequilla Vegetales al wok	Arroz zanahoria Mostaccioli al orégano	Arroz graneado Puré mixto Quinoa con verduras
Vegetariano		Hamburguesa de lentejas	Strogonoff de seitán	Tacos mexicanos	Carbonada de soya
Hipocalórico		Bowl griego	Bowl tomate relleno	Bowl César	Bowl kanikama camarón
Postres		Jalea bicolor Mousse chocolate Fruta natural	Jalea piña Flan de frutilla Compota manzana	Jalea con crema Torta de piña Tutti frutti	Jalea frambuesa Bavaroise naranja 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!