



Minuta Mensual

Pedro de valdivia providencia

Octubre 2025

Minuta Mensual mes de Octubre
Pedro de valdivia providencia



Ítem	Miércoles 01	Jueves 02	Viernes 03
Sopa o Crema	Sopa o crema natural	Sopa o crema natural	Sopa o crema natural
Ensalada	Ens lechuga costina rabanito Ens zanahoria aruejas 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
Plato de fondo	Cerdo asado Curry de pollo	Lentejas guisadas Tomaticán de vacuno	Beef al ajillo Salsa bountoux
Acompañamiento	Arroz con zanahoria Papas al romero Ratatouille de verduras	Arroz Pilaf Quinoa con verduras	Arroz exótico Papas mediterráneas Mostaccioli al perejil
Vegetariano	Curry de garbanzos	Hamburguesa de lentejas	Seitán al ajillo
Hipocalórico	Bowl toscano	Bowl atún quinoa	Bowl queso mediterráneo
Postres	Jalea frambuesa Manjarate casero Compota pera	Jalea fruta Queque mármol Macedonia	Jalea con coco rallado Maicena con mermelada Fruta natural



Minuta Mensual mes de Octubre
Pedro de valdivia providencia



Ítem	Lunes 06	Martes 07	Miércoles 08	Jueves 09	Viernes 10
Sopa o Crema	Sopa o crema natural	Sopa o crema natural	Sopa o crema natural	Sopa o crema natural	Sopa o crema natural
Ensalada	Ens mix 4 estaciones	Lechuga costina repollo blanco	Mix escarola hidropónica	Ens repollo apio	Ens espinaca repollo morado
	Ens pepino pimentón rojo	Ens betarraga nevada	Ens chilena	Ens porotos uerde zanahoria	Ens tomate ciboulette
	Ens coliflor zanahoria	Ens tomate palmito	Ens repollo morado arvejas	Ens zapallo italiano aceituna	Ens betarraga ssa verde
Plato de fondo	Goulash de cerdo	Vacuno thai	Pollo a la espinaca	Croqueta de atún	Daditos de vacuno al jugo
	Stroganoff de pollo	Garbanzos guisados	Vacuno a la bordalesa	Albóndigas en salsa atomatada	Pollo a la naranja
Acompañamiento	Arroz cebollín	Arroz Baltimore	Arroz pilaf	Arroz perla	Arroz exótico
	Spaguettis al ajillo	Espirales a la mantequilla	Mostaccioli al cilantro	Puré de papas	Cremoso de mote
	Papas al perejil		Cuscús primavera	Quinoa tricolor	Tortilla de acelga
Vegetariano	Salsa boloñesa vegetal	Falafel de garbanzos	Seitán con verduras	Croqueta de soya	Tofu a la naranja
Hipocalórico	Bowl huevo jamón	Bowl César	Bowl juliana vacuno	Bowl tomate reina	Bowl italiano
Postres	Jalea con yogurt	Jalea piña	Jalea con fruta	Jalea limón	Jalea bicolor
	Suspiro limeño	Leche nevada	Bavaroise piña	Berlín pan	Mousse chocolate
	Macedonia	Fruta natural	Tutti frutti	Compota pera	Macedonia



Minuta Mensual mes de Octubre

Pedro de valdivia providencia

CRUX

FOOD

Ítem	Lunes 13	Martes 14	Miércoles 15	Jueves 16	Viernes 17
Sopa o Crema	Sopa o crema natural	Sopa o crema natural	Sopa o crema natural	Sopa o crema natural	
Ensalada	Ens lechuga espinaca Ens coliflor brócoli Ens pepino perejil	Ens mix 4 estaciones Ens tomate cilantro Ens zanahoria ciboulette	Ens repollo manzana Ens betarraga nevada Ens coliflor aceituna	Ens mix de lechugas Ens zapallo Italiano zanahoria Ens porotos verdes cebolla	
Plato de fondo	Salsa italiana Pollo pechuga arvejado	Ají de gallina Varitas de merluza	Hamburguesa de vacuno Porotos con riendas	Asado alemán Tomaticán de aue	
Acompañamiento	Arroz al curry Puré mixto Espirales zanahoria	Arroz Pilaf Espirales al pesto Quinoa tricolor	Arroz uerde Spaguettis al perejil	Arroz Árabe Papas doradas Verduras salteadas	
Vegetariano	Tofu arvejado	Curry de garbanzos	Hamburguesa de soya con brócoli	Tomaticán de seitán	
Hipocalórico	Bowl toscano	Bowl griego	Bowl tomate relleno atún	Bowl César	
Postres	Jalea piña Creme selva negra Fruta natural	Jalea limón Sémola con mermelada Macedonia	Jalea con fruta Panqueques con manjar Merengón de plátano	Jalea bicolor Leche asada Tutti frutti	



Minuta Mensual mes de Octubre

Pedro de valdivia providencia

CRUX

FOOD

Ítem	Lunes 20	Martes 21	Miércoles 22	Jueves 23	Viernes 24
Sopa o Crema	Sopa o crema natural	Sopa o crema natural	Sopa o crema natural	Sopa o crema natural	Sopa o crema natural
Ensalada	Ens lechuga escarola zanahoria ciboulette Ens tomate pesto cilantro Ens brócoli pimentón rojo	Ens repollo morado aceituna Ens betarraga cubo cilantro Ens apio pim. rojo	Ens mix 4 estaciones Ens apio palmito Ens zanahoria pepino	Ens repollo manzana verde Ens tomate ciboulette Ens Verduras al orégano	Ens espinaca apio Ens zapallo italiano repollo Ens coliflor aceituna
Plato de fondo	Albóndigas en salsa atomatada Pollo salteado	Vacuno al olivo Arvejas guisadas con vienesa asada	Estofado de vacuno Pechuga de pollo grille	Pescado con tomate y hierbas Chaumin de pollo	Vacuno bourguiñon Trutro de pollo asado
Acompañamiento	Arroz pilaf Spaguettis al perejil Verduras al wok	Arroz criollo Papas al romero Quinoa tricolor	Arroz perla Quinoa zanahoria	Arroz graneado Mostaccioli a la mantequilla	Arroz al cilantro Puré Lyonesa Acelga a la crema
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 Natilla tres leches Fruta natural	Jalea Manzana Mousse de berries Tutti Frutti	Jalea frambuesa Flan de vainilla Macedonia	Jalea con yogurt Queque plátano Compota manzana	Jalea naranja Cremé selva negra Fruta natural



Minuta Mensual mes de Octubre
Pedro de valdivia providencia



Ítem	Lunes 27	Martes 28	Miércoles 29	Jueves 30	Viernes
Sopa o Crema	Sopa o crema natural	Sopa o crema natural	Sopa o crema natural	Sopa o crema natural	
Ensalada	Ens lechuga espinaca Ens Zanahoria choclo Ens pepino perejil	Ens mix 4 estaciones Ens tomate cilantro Ens lechuga coliflor	Ens repollo manzana Ens betarraga cilantro Ens zanahoria aceituna	Ens mix de lechugas Ens Zapallo Italiano zanahoria Ens tomate pepino	
Plato de fondo	Hamburguesa suiza Pollo al chimichurri	Vacuno al ajillo Pescado al limón	Pollo bbq Carne mechada	Pollo a la española Lentejas estofadas	
Acompañamiento	Arroz cebollín Papas al eneldo Tortilla de verduras	Arroz árabe Quijaros a la mantequilla Verduras a la italiana	Arroz a la italiano Mostaccioli al pesto Papas asadas	Arroz Piamontesa Cuscús al ciboulette	
Vegetariano	Tofu crispy	Seitán con verduras	Zapallito italiano relleno	Hamburguesa de lentejas	
Hipocalórico	Bowl jamón relleno	Bowl atún ciboulette	Bowl griego	Bowl tomate reina	
Postres	Jalea Bicolor Leche asada Fruta natural	Jalea fruta Panna cotta Macedonia	Jalea con crema Mousse lúcuma Tutti frutti	Jalea de manzana Bavaroise de naranja Compota mixta	



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!