



Una alimentación saludable

# menú semanal



COLEGIO SAN MARCOS DEL 09 al 13 DE JUNIO

\*Por circunstancias excepcionales, el presente menú podría verse variado de manera ocasional y siempre pensando en el buen funcionamiento del servicio del comedor.

		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>COMÚN</b>	<b>ENTRADA</b>	BETARRAGA - ESPINACA	LECHUGA - ZANAHORIA	TOMATE - REPOLLO	PEPINO - CHOCLO	APIO - ZANAHORIA
	<b>PLATO DE FONDO</b>	HAMBURGUESA CON PURÉ MIXTO	POROTOS PILCO / LENTEJAS	CHAPSUI DE POLLO CON ARROZ CHINO	PAVO AL HORNO CON ESPIRALES AL PEREJIL	NUGGET CON PAPAS SALTEADAS
	<b>POSTRE</b>	YOGURT CON CEREAL	BAVAROISE	SÉMOLA CON LECHE	PANQUEQUES CON MERMELADA	PLÁTANO MANJAR
		JALEA	COMPOTA DE FRUTA	MACEDONIA	FLAN DE VAINILLA	
	FRUTA NATURAL	FRUTA NATURAL	FRUTA NATURAL	FRUTA NATURAL	FRUTA NATURAL	
<b>HIPOCALÓRICO</b>	<b>PLATO DE FONDO</b>	PASCUALINA DE ESPINACA Y CHAMPIÑÓN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO	ZAPALITO ITALIANO CON ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA Y TOMATE	CROQUETA DE PESCADO CON ENSALADA DE PIMENTÓN, LECHUGA Y CHOCLO	BURRITO MEXICANO	Sin alternativa
		YOGURT CON CEREAL	BAVAROISE	SÉMOLA CON LECHE	PANQUEQUES CON MERMELADA	
	<b>POSTRE</b>	JALEA	COMPOTA DE FRUTA	MACEDONIA	FLAN DE VAINILLA	Sin alternativa
		FRUTA NATURAL	FRUTA NATURAL	FRUTA NATURAL	FRUTA NATURAL	

\*Ambos menús incluyen pan, jugo y consomé

APORTE NUTRICIONAL PLATO DE FONDO	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>COMÚN</b>	450 Kcal	430/420 Kcal	357 Kcal	312 Kcal	414 Kcal
<b>HIPOCALÓRICO</b>	330 Kcal	345 Kcal	296 Kcal	240 Kcal	

Nut. Mariela Guzmán V.  
Lic. en Nutrición y Dietética