



**FRESCO
Y SALUDABLE**

23 AL 27 MARZO



**COLEGIO
San-Marcos
DE MACUL**

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
ENTRADA COMÚN	CHOCLO - TOMATE	LECHUGA - ZANAHORIA	ENSALADA CHILENA	CONSOMÉ	REPOLLO - APIO
PLATO DE FONDO COMÚN	PULPA DE CERDO CON ESPIRALES AL PESTO	CHAPSUI DE POLLO CON ARROZ CHAUFAN	PESCADO FRITO CON PURÉ DE PAPAS	FAJITAS MEXICANAS	CHORRILLANA/ TORTILLA ESPAÑOLA
POSTRES	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ CON LECHE • JALEA • FRUTA NATURAL 	<ul style="list-style-type: none"> • MEREGON • MACEDONIA • FRUTA NATURAL 	<ul style="list-style-type: none"> • FLAN DE LECHE • DURAZNOS AL JUGO • FRUTA NATURAL 	<ul style="list-style-type: none"> • POSTRE HELADO • COMPOTA DE FRUTA • FRUTA NATURAL 	<ul style="list-style-type: none"> • FLAN DE LECHE • FRUTA NATURAL
HIPOCALÓRICO	TORTILLA DE VERDURAS CON ENSALADA DE TOMATE, CHOCLO Y LECHUGA	CHAPSUI DE POLLO CON ENSALDA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y APIO	PESCADO AL HORNO CON ENSALADA CHILENA, BETARRAGA Y BERROS	FAJITAS MEXICANAS	SIN ALTERNATIVA
APORTE CALÓRICO PLATO DE FONDO	COMÚN: 409 Kcal HIPOCALÓRICO: 245 Kcal	COMÚN: 411 Kcal HIPOCALÓRICO: 305 Kcal	COMÚN: 472 Kcal HIPOCALÓRICO: 322 Kcal	COMÚN: 348 Kcal HIPOCALÓRICO: 348 Kcal	COMÚN: 536 /540 Kcal

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