



Una alimentación saludable

menú semanal



COLEGIO SAN MARCOS DEL 23 al 27 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.

	 UNES	 MARTES	 MIERCOLES	 JUEVES	 VIERNES
ENTRADA	CONSOMÉ REINA	ENSALADA CHILENA	LECHUGA - BETARRAGA	BERROS - CHOCLO	ZANAHORIA - REPOLLO
PLATO DE FONDO	NUGGET DE POLLO CON ARROZ PRIMAVERA	POROTOS PILCO O MAZAMORRA	LASAÑA A LA ITALIANA O VEGETARIANA	VIENESAS DE AVE ASADAS CON PURÉ DE PAPAS O PURÉ MIXTO	CHARQUICÁN DE VACUNO
POSTRE	TORTA DE PIÑA O SELVA NEGRA JALEA FRUTA NATURAL	SÉMOLA CON LECHE COMPOTA DE FRUTA FRUTA NATURAL	MERENGON DE MORA BAVAROISE FRUTA NATURAL	PLÁTANO CON SALSA DE FRAMBUESA CRÉPES CON MANJAR FRUTA NATURAL	FLAN CON SALSA DE CAMELO FRUTA NATURAL
					OPCIÓN EXTRA *HAMBURGUESA AL PLATO CON PAPAS FRITAS
APORTE CALÓRICO PLATO DE FONDO	414 Kcal	430/420 Kcal	312 Kcal	378 Kcal	410 Kcal

* Menú incluye pan, jugo y consomé

Mariela Guzmán V.
Nutricionista – Central de alimentación Colegio San Marcos