



Una alimentación saludable

menú semanal



COLEGIO SAN MARCOS DEL 26 al 30 DE MAYO

*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
COMÚN	ENTRADA	REPOLLO - TOMATE	BETARRAGA - ESPINACA	LECHUGA - CHOCLO	APIO - TOMATE	ZANAHORIA - LECHUGA
	PLATO DE FONDO	CERDO ASADO CON ARROZ ÁRABE	PASTEL DE PAPA	POLLO AL LIMÓN CON ESPIRALES AL PEREJIL	ESTOFADO DE VACUNO	VIENESA DE AVE CON ARROZ PRIMAVERA
	POSTRE	ARROZ CON LECHE Y CANELA	PLÁTANO CON LECHE CONDENSADA	YOGURT CON CEREAL	FLAN CON SALSA DE CAMELO	CREPES CON SALSA DE CHOCOLATE
		BAVAROISE	BISCOCHO PASTELERO	COMPOTA DE FRUTA	JALEA CON LECHE	FRUTA NATURAL
		FRUTA NATURAL	FRUTA NATURAL	FRUTA NATURAL	FRUTA NATURAL	
HIPOCALÓRICO	PLATO DE FONDO	OMELLETTE DE CHAMPIÑÓN CON ENSALDA DE TOMATE, REPOLLO Y BETARRAGA	PANQUEQUE RELLENO DE ATUN CON ENSALADA DE LECHUGA, BETARRAGA Y CHOCLO	TORTILLA BICOLOR CON ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y CHOCLO	BUDÍN DE ZAPALLO ITALIANO CON ENSALADA DE TOMATE, BERROS Y BETARRAGA	Sin alternativa
		ARROZ CON LECHE Y CANELA	PLÁTANO CON LECHE CONDENSADA	YOGURT CON CEREAL	FLAN CON SALSA DE CAMELO	
	POSTRE	BAVAROISE	BISCOCHO PASTELERO	COMPOTA DE FRUTA	CREPES CON SALSA DE CHOCOLATE	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
COMÚN	450 Kcal	370 Kcal	400 Kcal	390 Kcal	325 Kcal
HIPOCALÓRICO	327 Kcal	320 Kcal	275 Kcal	295 Kcal	

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