



Una alimentación saludable

# menú semanal



COLEGIO SAN MARCOS DEL 30 al 04 DE JULIO

\*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	 MIERCOLES	 JUEVES	 VIERNES
<b>ENTRADA</b>	LECHUGA - TOMATE	BETARRAGA - PEPINO	REPOLLO - ZANAHORIA	APIO - TOMATE	LECHUGA - CHOCLO
<b>PLATO DE FONDO</b>	HAMBURGUESA DE VACUNO LA CRIANZA ATOMATADA CON ARROZ ÁRABE	POLLO ARVEJADO CON PAPAS AL PEREJIL	FIDEOS CON SALSA ITALIANA Y/O SALSA ALFREDO	PESCADO FRITO CON PURÉ DE PAPAS	CAZUELA DE VACUNO
<b>POSTRE</b>	YOGURT CON CEREAL COMPOTA DE FRUTA FRUTA NATURAL	LECHE ASADA MACEDONIA FRUTA NATURAL	DURAZNOS AL JUGO MERENGÓN DE DAMASCO FRUTA NATURAL	SÉMOLA CON LECHE JALEA FRUTA NATURAL	PANQUEQUE CON MANJAR FRUTA NATURAL
					<b>*OPCIÓN EXTRA</b> CHURRASCO AL PLATO CON PAPAS FRITAS
<b>APORTE CALÓRICO PLATO DE FONDO</b>	455 Kcal	411 Kcal	434 Kcal	417 Kcal	465 Kcal

\*Menú incluye pan, jugo y consomé

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