



Una alimentación saludable

menú semanal



COLEGIO SAN MARCOS DEL 28 al 30 DE ABRIL

*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	LECHUGA - TOMATE	REPOLLO - BETARRAGA	LECHUGA - ZANAHORIA		
	PLATO DE FONDO	CHARQUICÁN	LASAGNA DE POLLO EN SALSA BLANCA	HAMBURGUESA CON PURÉ	FERIADO	FERIADO
	POSTRE	FLAN DE CARAMELO BAVAROISE FRUTA NATURAL	ARROZ CON LECHE COMPOTA DE FRUTA FRUTA NATURAL	CREPES DE MANJAR JALEA NEVADA FRUTA NATURAL		
HIPOCALÓRICO	PLATO DE FONDO	OMELLETTE DE CHAMPIÑÓN CON ENSALADA A DE ZANAHORIA, LECHUGA Y TOMATE.	SUPREMA DE AVE AL ORÉGANO CON ENSALADA DE BERROS, BETARRAGA Y TOMATE	TORTILLA DE PESCADO CON ENSALADA DE LECHUGA, COLIFLOR y TOMATE		Sin alternativa
	POSTRE	FLAN DE CARAMELO BAVAROISE FRUTA NATURAL	ARROZ CON LECHE COMPOTA DE FRUTA FRUTA NATURAL	CREPES DE MANJAR JALEA NEVADA FRUTA NATURAL		Sin alternativa

*Ambos menús incluyen pan, jugo y consomé

APORTE NUTRICIONAL PLATO DE FONDO	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
COMÚN	312 Kcal	410 Kcal	450 Kcal		
HIPOCALÓRICO	215 Kcal	245 Kcal	225 Kcal		

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