



Una alimentación saludable

# menú semanal



COLEGIO SAN MARCOS DEL 12 al 16 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
<b>COMÚN</b>	<b>ENTRADA</b>	APIO - TOMATE	ENSALADA CHILENA	ESPINACA - ZANAHORIA	TOMATE - REPOLLO	LECHUGA - APIO
	<b>PLATO DE FONDO</b>	HAMBURGUESA CON ARROZ PRIMAVERA	CARBONADA DE POLLO	PULPA DE CERDO CON MOSTACCIOLIS	CROQUETAS DE PESCADO CON PURÉ	PIZZA NAPOLITANA
	<b>POSTRE</b>	ARROZ CON LECHE Y CANELA	FLAN DE VAINILLA CON SALSA DE CARAMELO	LECHE ASADA	CREPES DE MANJAR	TARTELETA DE FRUTA
		PLÁTANO CON LECHE CONDENSADA	JALEA CON MANZANA	BAVAROISE	MERENGÓN DE MORA	
	FRUTA NATURAL	FRUTA NATURAL	FRUTA NATURAL	FRUTA NATURAL	FRUTA NATURAL	

<b>HIPOCALÓRICO</b>	<b>PLATO DE FONDO</b>	PALTA REINA CON ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y CHOCLO	TOMATE RELLENO AVE PIMIENTO CON ENSALADA DE COLIFLOR, BETARRAGA Y LECHUGA.	TORTILLA DE BRÓCOLI Y ZANAHORIA CON ENSALADA DE TOMATE, PIMENTÓN Y CHOCLO	ZAPALLO ITALIANO RELLENO CON ENSALADA DE REPOLLO, BERROS Y BETARRAGA	Sin alternativa
		ARROZ CON LECHE Y CANELA	FLAN DE VAINILLA CON SALSA DE CARAMELO	LECHE ASADA	CREPES DE MANJAR	Sin alternativa
	<b>POSTRE</b>	PLÁTANO CON LECHE CONDENSADA	JALEA CON MANZANA	BAVAROISE	MERENGÓN DE MORA	
		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
<b>COMÚN</b>	417 Kcal	295 Kcal	327 Kcal	405 Kcal	345 Kcal
<b>HIPOCALÓRICO</b>	280 Kcal	370 Kcal	235 Kcal	230 Kcal	

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