



Una alimentación saludable

# menú semanal



COLEGIO SAN MARCOS DEL 16 AL 20 DE MARZO

\*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-BETARRAGA	TOMATE-PEPINO	TOMATE - REPOLLO	LECHUGA - CHOCLO	TOMATE-ESPINACA
	PLATO DE FONDO	HAMBURGUESA DE PAVO CON ESPIRALES AL PEREJIL	POLLO ASADO CON PAPAS SALTEADAS	PASTEL DE CHOCLO O DE PAPAS	NUGGUETT DE POLLO CON PURÉ MIXTO	ESTOFADO DE VACUNO
	POSTRE	FLAN DE VAINILLA	ARROZ CON LECHE	HELADO	MERENGON	PANQUEQUES
		JALEA CON MERENGUE	MACEDONIA	WAFFLES	COMPOTA DE FRUTA	
		FRUTA NATURAL	FRUTA NATURAL	FRUTA NATURAL	FRUTA NATURAL	FRUTA NATURAL
HIPOCALÓRICO	PLATO DE FONDO	TORTILLA DE VERDURAS CON ENSALADA MIXTA	POLLO ASADO CON ENSALADA DE TOMATE BERROS, POROTOS VERDES	PALTA REINA CON ENSALADA DE LECHUGA, BETARRAGA Y REPOLLO	ENSALADA CESAR	Sin alternativa
		FLAN DE VAINILLA	ARROZ CON LECHE	HELADO	MERENGON	
	POSTRE	JALEA CON MERENGUE	MACEDONIA	WAFFLES	COMPOTA DE FRUTA	Sin alternativa
		FRUTA NATURAL	FRUTA NATURAL	FRUTA NATURAL	FRUTA NATURAL	

\*Ambos menús incluyen pan, jugo y consomé

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