



Una alimentación saludable

menú semanal



COLEGIO SAN MARCOS DEL 19 al 23 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	BETARRAGA - ESPINACA	TOMATE - REPOLLO		PEBRE CHILENO	ZANAHORIA - LECHUGA
	PLATO DE FONDO	ALBÓNDIGAS ATOMATADAS CON QUÍFAROS AL CILANTRO	PAPA RELLENA DE QUESO ACOMPAÑADA DE GUIISO DE ZAPALLO IT		POROTOS / LENTEJAS	HAMBURGUESA CON PURÉ ROJO
	POSTRE	YOGURT CON CEREAL BISCOCHO CON MERMELADA Y PASTELERA	LECHE ASADA BAVAROISE	FERIADO	ARROZ CON LECHE JALEA NEVADA	PANQUEQUE CON SALSA DE CHOCOLATE
		FRUTA NATURAL	FRUTA NATURAL		FRUTA NATURAL	FRUTA NATURAL
HIPOCALÓRICO	PLATO DE FONDO	TORTILLA DE PESCADO CON ENSALADA DE BETARRAGA, REPOLLO Y ZANAHORIA	OMELLETE DE ESPINACA CON ENSALADA DE TOMATE, CHOCLO Y LECHUGA	FERIADO	BURRITO MEXICANO	Sin alternativa
	POSTRE	YOGURT CON CEREAL BISCOCHO CON MERMELADA Y PASTELERA	LECHE ASADA BAVAROISE		ARROZ CON LECHE JALEA NEVADA	Sin alternativa
		FRUTA NATURAL	FRUTA NATURAL		FRUTA NATURAL	

*Ambos menús incluyen pan, jugo y consomé

APORTE NUTRICIONAL PLATO DE FONDO	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
COMÚN	387 Kcal	445 Kcal	Feriado	418 Kcal	417 Kcal
HIPOCALÓRICO	225 Kcal	225 Kcal	Feriado	240 Kcal	

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