



Una alimentación saludable

menú semanal



COLEGIO SAN MARCOS DEL 01 al 06 DE JUNIO

*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 - REPOLLO	ESPINACA - ZANAHORIA	TOMATE - BRÓCOLI	CHOCLO - LECHUGA
	PLATO DE FONDO	POLLO ARVEJADO CON ARROZ	LASAGNA DE A LA BOLOÑESA	PAVO A LAS FINAS HIERBAS CON PAPAS SALTEADAS	CHARQUICAN	CERDO AL ORGANNO CON CROQUETAS DE ARROZ
	POSTRE	LECHE ASADA JALEA NEVADA FRUTA NATURAL	SÉMOLA CON SALSAS DE MANJAR MERENGÓN FRUTA NATURAL	TORTA PASTELERA Y MERMELADA MACEDONIA FRUTA NATURAL	FLAN DE VAINILA Y SALSAS DE CARAMELO COMPOTA DE FRUTA NATURAL	PANQUEQUES CON MANJAR FRUTA NATURAL
HIPOCALÓRICO	PLATO DE FONDO	TOMATE PRIMAVERA CON ENSALADA DE LECHUGA, BETARRAGA Y CHOCLO	ASADO ALEMÁN CON ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y ZANAHORIA	ROLLITOS DE JAMÓN Y PALTA CON ENSALADA DE CHOCLO, LECHUGA, ZANAHORIA	VACUNO SALTADO CON VERDURAS (COLIFLOR BRÓCOLI Y ZANAHORIA)	Sin alternativa
	POSTRE	LECHE ASADA JALEA NEVADA FRUTA NATURAL	SÉMOLA CON SALSAS DE MANJAR MERENGÓN FRUTA NATURAL	TORTA PASTELERA Y MERMELADA MACEDONIA FRUTA NATURAL	FLAN DE VAINILA Y SALSAS DE CARAMELO COMPOTA DE FRUTA NATURAL	Sin alternativa

*Ambos menús incluyen pan, jugo y consomé

APORTE NUTRICIONAL PLATO DE FONDO	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
COMÚN	337 Kcal	410 Kcal	450 Kcal	312 Kcal	371 Kcal
HIPOCALÓRICO	260 Kcal	270 Kcal	275 Kcal	255 Kcal	

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