



Una alimentación saludable

menú semanal



COLEGIO SAN MARCOS DEL 28 al 1 DE AGOSTO

*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	 MIERCOLES	 JUEVES	 VIERNES	*
ENTRADA	LECHUGA - TOMATE	REPOLLO - BETARRAGA	ESPINACA - ZANAHORIA	CHOCLO - PEPINO	BETARRAGA - LECHUGA	
PLATO DE FONDO	HAMBURGUESA DE VACUNO CON PURÉ MIXTO	CROQUETAS DE PESCADO CON ESPIRALES AL ORÉGANO	CHAPSUI DE POLLO CON ARROZ CHINO	LASAGNA BOLOÑESA	BUDÍN DE ZAPALLO IT. CON PAPAS SALTEADAS	
POSTRE	MACEDONIA YOGURT CON CEREAL FRUTA NATURAL	TORTA DE MANJAR JALEA FRUTA NATURAL	COMPOTA DE FRUTA LECHE ASADA FRUTA NATURAL	ARROZ CON LECHE PLÁTANO CON SALSAS DE CAMELO FRUTA NATURAL	FLAN CON SALSAS DE CAMELO FRUTA NATURAL	
APOORTE CALÓRICO PLATO DE FONDO	450 Kcal	320 Kcal	357 Kcal	378 Kcal	425 Kcal	

Menú incluye pan, jugo y consomé

Mariela Guzmán V.
Nutricionista – Central de alimentación Colegio San Marcos