



**FRESCO  
Y SALUDABLE**

**06 AL 10 ABRIL**



**COLEGIO  
San-Marcos  
DE MACUL**

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
ENTRADA COMÚN	LECHUGA - BETARRAGA	REPOLLO - TOMATE	ZANAHORIA - LECHUGA	CONSOMÉ	TOMATE - CHOCLO
PLATO DE FONDO COMÚN	ESPAGUETTIS A LA BOLOÑESA	POLLO ARVEJADO CON PURÉ DE PAPAS	CERDO AL HORNO CON ARROZ GRANEADO	TORTILLA E ESPAÑOLA CON ENSALADA SURTIDA	HOT DOG/CHARQUICAN
POSTRES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FLAN DE CHOCOLATE</li> <li>• JALEA</li> <li>• FRUTA NATURAL</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• WAFFLE</li> <li>• DURAZNOS AL JUGO</li> <li>• FRUTA NATURAL</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• POSTRE HELADO</li> <li>• MERENGÓN</li> <li>• FRUTA NATURAL</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LECHE ASADA</li> <li>• COMPOTA DE FRUTA</li> <li>• FRUTA NATURAL</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• JALEA</li> <li>• FRUTA NATURAL</li> </ul>
HIPOCALÓRICO	HAMBURGUESA CASERA CON ENSALADA DE LECHUGA, BETARRAGA Y CHOCLO	POLLO ARVEJADO CON ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE Y PEPINO	CERDO AL HORNO CON ENSALADA DE ZANAHORIA, LECHUGA Y PIMENTÓN	OMELLETE DE HUEVO CON ENSALADA RUSA, TOMATE Y BETARRAGA	SIN ALTERNATIVA
APORTE CALÓRICO PLATO DE FONDO	COMÚN: 548 Kcal HIPOCALÓRICO: 271 Kcal	COMÚN: 530 Kcal HIPOCALÓRICO: 290 Kcal	COMÚN: 417 Kcal HIPOCALÓRICO: 288 Kcal	COMÚN: 540 Kcal HIPOCALÓRICO : 209 Kcal	COMÚN:497/312 kcal

*\*Por circunstancias excepcionales, el presente menú podría verse variado de manera ocasional y siempre pensando en el buen funcionamiento del servicio del comedor.*