



Una alimentación saludable

menú semanal



COLEGIO SAN MARCOS DEL 21 al 25 DE ABRIL

*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	ZANAHORIA - PEPINO	REPOLLO - TOMATE	BETARRAGA - LECHUGA	APIO - ESPINACA	LECHUGA - ZANAHORIA
	PLATO DE FONDO	VIENASAS DE AVE CON PAPAS SALTEADAS	ESPAGUETTIS A LA BOLONESA	CROQUETAS DE PESCADO CON ARROZ PIAMONTESA	BURRITO MEXICANO	PIZZA NAPOLITANA
	POSTRE	LECHE ASADA PLÁTANO CON SALSA DE CARAMELO FRUTA NATURAL	LECHE NEVADA MACEDONIA FRUTA NATURAL	SÉMOLA CON SALSA DE FRAMBUESA COMPOTA DE FRUTA FRUTA NATURAL	BISCOCHO PASTELERO JALEA FRUTA NATURAL	FLAN DE CHOCOLATE FRUTA NATURAL
HIPOCALÓRICO	PLATO DE FONDO	PALTA REINA CON ENSALADA DE LECHUGA, BETARRAGA, CHOCLO	CAZUELA CON ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA, PIMENTÓN.	BUDÍN DE ZAPALLO ITALIANO CON ENSALADA DE BETARRAGA, ESPINACA, TOMATE	VACUNO SALTADO CON VERDURAS (COLIFLOR, BROCOLI ZANAHORIA)	Sin alternativa
	POSTRE	LECHE ASADA MANZANA ASADA FRUTA NATURAL	LECHE NEVADA PLÁTANO CON SALSA DE FRAMBUESA FRUTA NATURAL	SÉMOLA CON SALSA DE CARAMELO JALEA FRUTA NATURAL	BISCOCHO PASTELERO COMPOTA DE FRUTA FRUTA NATURAL	Sin alternativa

*Ambos menús incluyen pan, jugo y consomé

APORTE NUTRICIONAL PLATO DE FONDO	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
COMÚN	325 Kcal	316 Kcal	405 Kcal	342 Kcal	345 Kcal
HIPOCALÓRICO	290 Kcal	295 Kcal	295 Kcal	255 Kcal	

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