



**FRESCO
Y SALUDABLE**

30 AL 03 ABRIL



**COLEGIO
San-Marcos
DE MACUL**

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
ENTRADA COMÚN	BROCOLI - CHOCLO	ESPINACA - TOMATE	REPOLLO - ZANAHORIA	LECHUGA - TOMATE	ZANAHORIA - LECHUGA
PLATO DE FONDO COMÚN	PULPITOS DE VIENESA ATOMATADOS CON ARROZ AL PEREJIL	NUGGET DE POLLO CON PAPAS SALTEADAS	ESPAGUETTIS BOUNTOUX (POLLO Y SALSA BLANCA)	LENTEJAS/POROTOS PILO	PAPA RELLENA CON GUIISO DE ZAP.IT /TORTILLA DE VERDURAS CON PAPAS SALTEADAS
POSTRES	<ul style="list-style-type: none"> • POSTRE HELADO • JALEA • FRUTA NATURAL 	<ul style="list-style-type: none"> • BAVAROISE • COMPOTA DE FRUTA • FRUTA NATURAL 	<ul style="list-style-type: none"> • MERENGÓN • MACEDONIA • FRUTA NATURAL 	<ul style="list-style-type: none"> • DURAZNOS AL JUGO • FLAN DE LECHE • FRUTA NATURAL 	<ul style="list-style-type: none"> • MERENGÓN • FRUTA NATURAL
HIPOCALÓRICO	ALBONDIGAS ATOMATADAS CON ENSALADA DE TOMATE, CHOCLO Y LECHUGA	GUIISO DE ZAPALLO ITALIANO CON ENSALADA DE ESPINACA, TOMATE Y LECHUGA	SUPREMA DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA Y CHOCLO	ENSALADA MEDITERRANEA	SIN ALTERNATIVA
APORTE CALÓRICO PLATO DE FONDO	COMÚN: 390 Kcal HIPOCALÓRICO: 286 Kcal	COMÚN: 417 Kcal HIPOCALÓRICO: 279 Kcal	COMÚN: 562 Kcal HIPOCALÓRICO: 262 Kcal	COMÚN: 430/ 420 Kcal HIPOCALÓRICO: 230 Kcal	COMÚN: 548 / 279 Kcal

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