



**FRESCO
Y SALUDABLE**

20 AL 24 ABRIL



**COLEGIO
San-Marcos
DE MACUL**

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
ENTRADA COMÚN	LECHUGA - CHOCLO	TOMATE - REPOLLO	ZANAHORIA - BETARRAGA	PEPINO - LECHUGA	TOMATE - CHOCLO
PLATO DE FONDO COMÚN	HAMBURGUESA DE PAVO NAPOLITANA CON ARROZ GRANEADO	PECHUGA DE POLLO AL LIMÓN CON ESPIRALES AL PEREJIL	PASTEL DE PAPA	LENTEJAS /POROTOS	AJIACO / HOT DOG
POSTRES	<ul style="list-style-type: none"> • MERENGÓN • JALEA • FRUTA NATURAL 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ CON LECHE • PIÑA AL JUGO • FRUTA NATURAL 	<ul style="list-style-type: none"> • FLAN DE LECHE • DURAZNO AL JUGO • FRUTA NATURAL 	<ul style="list-style-type: none"> • WAFFLE • JALEA • FRUTA NATURAL 	<ul style="list-style-type: none"> • COMPOTA DE FRUTA • FRUTA NATURAL
HIPOCALÓRICO	TORTILLA DE VERDURAS CON ENSALADA DE LECHUGA, CHOCLO Y POROTOS VERDES	PECHUGA DE POLLO AL LIMÓN CON ENSALADA DE TOMATE, REPOLLO Y HABAS	ASADO ALEMÁN CON ENSALADA DE ZANAHORIA, BETARRAGA Y ESPINACA	BUDÍN DE ZAPALLO ITALIANO CON ENSALADA DE PEPINO, LECHUGA Y TOMATE	SIN ALTERNATIVA
APORTE CALÓRICO PLATO DE FONDO	COMÚN: 532 Kcal HIPOCALÓRICO: 245 Kcal	COMÚN: 405 Kcal HIPOCALÓRICO: 262 Kcal	COMÚN: 465 Kcal HIPOCALÓRICO: 304 Kcal	COMÚN: 430/420 Kcal HIPOCALÓRICO: 279 Kcal	COMÚN: 405 /497 Kcal

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

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