



Una alimentación saludable

menú semanal



COLEGIO SAN MARCOS DEL 09 AL 13 DE MARZO

*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	BETARRAGA - ESPINACA	LECHUGA - ZANAHORIA	TOMATE - REPOLLO	PEPINO - CHOCLO	APIO - ZANAHORIA
	PLATO DE FONDO	FIDEOS CON SALSA Salsa Italiana	CHAPSUI DE POLLO CON ARROZ CHAUFÁN	POROTOS MAZAMORRA O PILCO	LASAÑA A LA ITALIANA O DE VERDURAS	CAZUELA DE AVE
	POSTRE	YOGURT CON CEREAL	PLÁTANO CON LECHE CONDENSADA	SÉMOLA CON LECHE	PANQUEQUES CON MERMELADA	HELADO DE LECHE
		JALEA CON MERENGUE	COMPOTA DE FRUTA	MACEDONIA	FLAN DE VAINILLA	
		FRUTA NATURAL	FRUTA NATURAL	FRUTA NATURAL	FRUTA NATURAL	FRUTA NATURAL
HIPOCALÓRICO	PLATO DE FONDO	ZAPALLITO ITALIANO ACOMPAÑADO DE REPOLLO, LECHUGA Y TOMATE	POLLO GRILLÉ ACOMPAÑADO DE ZANAHORIA, HABAS Y LECHUGA	TOMATE RELLENO CON ATÚN ACOMPAÑADO DE LECHUGA, BETARRAGA Y BERROS	OMELLETTE DE JAMÓN CON QUESO ACOMPAÑADO DE LECHUGA, ESPINACA Y PAPAS RUSAS	Sin alternativa
		YOGURT CON CEREAL	PLÁTANO CON LECHE CONDENSADA	SÉMOLA CON LECHE	PANQUEQUES CON MERMELADA	
	POSTRE	JALEA	COMPOTA DE FRUTA	MACEDONIA	FLAN DE VAINILLA	
		FRUTA NATURAL	FRUTA NATURAL	FRUTA NATURAL	FRUTA NATURAL	Sin alternativa

*Ambos menús incluyen pan, jugo y consomé

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