

ENERO

REFRIGERIOS

INICIAL/1ERO EGB



	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5
LUNES	Feriado	Deditos de pescado con yuca Fruta de temporada Jugo natural	Spaguetti de pollo Fruta de temporada Jugo natural	Sánduche de atún en pan integral Fruta de temporada Jugo natural	Yogurt con frutas Galletitas de sal Jugo natural
MARTES	Hot dog Fruta de temporada Jugo natural	Empanada chilena Fruta de temporada Avena de naranjilla	Papitas con chorizo Fruta de temporada Jugo natural	Torta de papa con jamón y queso Fruta de temporada Jugo natural	Brocheta de pollo Fruta de temporada Jugo natural
MIÉR.	Empanada de viento Fruta de temporada Jugo natural	Sánduche de pollo con aguacate brotes y lechuga Fruta de temporada Jugo natural	Choclo desgranado con queso Fruta de temporada Jugo natural	Hamburguesa de carne Fruta de temporada Jugo natural	Spaguetti de pollo Fruta de temporada Jugo natural
JUEVES	Choripan Fruta de temporada Jugo natural	Choclo con queso Fruta de temporada Jugo natural	Alitas de pollo BBQ Papitas al horno Fruta de temporada Avena de naranjilla	Papitas con nuggets Fruta de temporada Jugo natural	Nachos con queso Fruta de temporada Gelatina
VIERNES	Lasagna de pollo Fruta de temporada Avena de maracuyá	Brocheta de carne y vegetales Fruta de temporada Jugo natural	Crepe de nutella Fruta de temporada Jugo natural	Pizza (masa integral) queso, tomate y pimienta Fruta de temporada Jugo natural	Empanada de verde Fruta de temporada Avena de maracuyá

ENERO

ALMUERZOS

INICIAL/1ERO EGB



	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5
LUNES		Goulash de carne Torta de maduro Ensalada de tomate cherry lechuga y champignones Jugo natural	Filete de carne en salsa de champignones Ensalada Rusa Arroz blanco Jugo natural	Guisado de carne Puré de papa Ensalada de tomate y pimientos Jugo natural	Carne a la plancha Guisado de mote Ensalada de pimientos y rábano Jugo natural
MARTES	Lomitos de corvina a la plancha Menestra de lenteja Ensalada Fresca Jugo natural	Pollo broster Papitas fritas Ensalada de tomate y lechuga Jugo natural	Pechuga en salsa de mostaza Arroz amarillo Ensalada de zanahoria y apio Jugo natural	Pollo en salsa de naranja Papas salteadas Ensalada fresca Jugo natural	Pescado a la plancha Menestra de fréjol Jugo natural
MIÉR.	Pollo al horno Papitas cocinadas Ensalada de col morada Jugo natural	Tilapia apanada Arroz amarillo y patacones Ensalada de pepinillo y tomate Jugo Natural	Carne a la plancha Guisado de mote Ensalada de pimientos y rábano Jugo natural	Chuleta a la plancha Papitas salteadas Ensalada de palmito y tomate Jugo natural	Estofado de albóndigas Arroz blanco Ensalada del huerto Jugo natural
JUEVES	Camarones apanados Arroz blanco Ensalada de pepinillo Jugo natural	Papardelle en salsa ragu Ensalda de vegetales Jugo natural	Camarones al ajillo Maduro frito Ensalada de pepinillo y tomate Jugo natura	Lasagna de pollo Ensalada del huerto Jugo natural	Chuleta a la plancha Papitas salteadas Ensalada de palmito y tomate Jugo natural
VIERNES	Fritada papitas y mote Ensalada de tomate aritos de cebolla Jugo natural	Papardelle en salsa ragu Ensalda de vegetales Jugo natural	Pollo al cilantro Ensalada de vainita y zanahoria Arroz blanco Jugo natural	Nuggets de pollo Puré de papas Ensalada de tomate y palmito Jugo natural	Carne apanada Ensalada de Vegetales Jugo Natural

ENERO

REFRIGERIOS

2 EGB - 3BGU



	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5
LUNES	Feriado	Deditos de pescado con yuca Fruta de temporada Jugo natural	Spaguetti de pollo Fruta de temporada Jugo natural	Sánduche de atún en pan integral Fruta de temporada Jugo natural	Yogurt con frutas Galletitas de sal Jugo natural
MARTES	Hot dog Fruta de temporada Jugo natural	Empanada chilena Fruta de temporada Avena de naranjilla	Papitas con chorizo Fruta de temporada Jugo natural	Torta de papa con jamón y queso Fruta de temporada Jugo natural	Brocheta de pollo Fruta de temporada Jugo natural
MIÉR.	Empanada de viento Fruta de temporada Jugo natural	Sánduche de pollo con aguacate brotes y lechuga Fruta de temporada Jugo natural	Choclo desgranado con queso Fruta de temporada Jugo natural	Hamburguesa de carne Fruta de temporada Jugo natural	Spaguetti de pollo Fruta de temporada Jugo natural
JUEVES	Choripan Fruta de temporada Jugo natural	Choclo con queso Fruta de temporada Jugo natural	Alitas de pollo BBQ Papitas al horno Fruta de temporada Avena de naranjilla	Papitas con nuggets Fruta de temporada Jugo natural	Nachos con queso Fruta de temporada Gelatina
VIERNES	Lasagna de pollo Fruta de temporada Avena de maracuyá	Brocheta de carne y vegetales Fruta de temporada Jugo natural	Crepe de nutella Fruta de temporada Jugo natural	Pizza (masa integral) queso, tomate y pimienta Fruta de temporada Jugo natural	Empanada de verde Fruta de temporada Avena de maracuyá

ENERO

ALMUERZOS

2 EGB - 3 BGU



\$2.50
c/almuerzo

	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5
LUNES		Goulash de carne Torta de maduro Ensalada de tomate cherry lechuga y champignones Jugo natural	Filete de carne en salsa de champignones Ensalada Rusa Arroz blanco Jugo natural	Guisado de carne Puré de papa Ensalada de tomate y pimientos Jugo natural	Carne a la plancha Guisado de mote Ensalada de pimientos y rábano Jugo natural
MARTES	Lomitos de corvina a la plancha Menestra de lenteja Ensalada Fresca Jugo natural	Pollo broster Papitas fritas Ensalada de tomate y lechuga Jugo natural	Pechuga en salsa de mostaza Arroz amarillo Ensalada de zanahoria y apio Jugo natural	Pollo en salsa de naranja Papas salteadas Ensalada fresca Jugo natural	Pescado a la plancha Menestra de fréjol Jugo natural
MIÉR.	Pollo al horno Papitas cocinadas Ensalada de col morada Jugo natural	Tilapia apanada Arroz amarillo y patacones Ensalada de pepinillo y tomate Jugo Natural	Carne a la plancha Guisado de mote Ensalada de pimientos y rábano Jugo natural	Chuleta a la plancha Papitas salteadas Ensalada de palmito y tomate Jugo natural	Estofado de albóndigas Arroz blanco Ensalada del huerto Jugo natural
JUEVES	Camarones apanados Arroz blanco Ensalada de pepinillo Jugo natural	Papardelle en salsa ragu Ensalda de vegetales Jugo natural	Camarones al ajillo Maduro frito Ensalada de pepinillo y tomate Jugo natura	Lasagna de pollo Ensalada del huerto Jugo natural	Chuleta a la plancha Papitas salteadas Ensalada de palmito y tomate Jugo natural
VIERNES	Fritada papitas y mote Ensalada de tomate aritos de cebolla Jugo natural	Papardelle en salsa ragu Ensalda de vegetales Jugo natural	Pollo al cilantro Ensalada de vainita y zanahoria Arroz blanco Jugo natural	Nuggets de pollo Puré de papas Ensalada de tomate y palmito Jugo natural	Carne apanada Ensalada de Vegetales Jugo Natural