

Bienvenidos a Comer Sano

Lunes 01 -3 variedades de ensaladas con queso o quesillo. 2º ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Adicional ensalada de cereales o leguminosas. -Fideos con boloñesa de carne. Queso optativo. -Guiso de verduras. -Yoghurt con cereales / Jalea / Fruta del día.	Martes 02 -3 variedades de ensaladas con palta. 2º ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Adicional ensalada de cereales o leguminosas. -Varitas de pescado con arroz. Adicional tomate. -Macedonia / Jalea / Variedad de fruta natural.	Miércoles 03 -3 variedades de ensaladas con salsa de atún con yogur 2º ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Adicional burgol / tomate. -Carne a la jardinera con quínoa o fideos a la mantequilla. -Cazuela. -Snack de cereales / Jalea / Variedad de fruta natural.	Jueves 04 -3 variedades de ensaladas con tomate ciboulette. 2º ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -3 variedades de legumbres. Optativo queso o cebolla dorada. 2º ciclo y 4º básico: chorizo de campo 20 gr. -Puré de fruta con salsa de chocolate / Jalea / Variedad de fruta natural.	Viernes 05 -3 variedades de ensaladas con aceituna y maní. 2º ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Adicional burgol / tomate. -Cazuela. -Pollo con papas al horno o fideos a la mantequilla. -Helado en barquillo / Jalea / Variedad de fruta natural.
Lunes 08 FERIADO	Martes 09 -3 variedades de ensaladas con aceituna y maní. 2º ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Empanada de queso / pino o fideos con carne. -Brocheta de fruta / Jalea / Variedad de fruta natural.	Miércoles 10 -3 variedades de ensaladas con almendras. 2º ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Adicional ensalada de cereales o leguminosas. -Carne en tiritas con cuscús y choclo a la mantequilla. -Adicional tomate. -Jalea con fruta / Variedad de fruta natural.	Jueves 11 -3 variedades de ensaladas con pescado y cebolla morada. 2º ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -3 variedades de legumbres. Optativo queso o cebolla dorada. 2º ciclo y 4º básico: chorizo de campo 20 gr. -Variedad de fruta natural / Puré de frutas / Jalea / Snack de frutos secos.	Viernes 12 -3 variedades de ensaladas con palta. 2º ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Adicional burgol / tomate. -Cazuela de pollo. -Trio proteico con papas bastón al horno o fideos a la mantequilla. -Helado / Jalea / Variedad de fruta natural.
Lunes 15 -3 variedades de ensaladas con queso o quesillo. 2º ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Adicional ensalada de cereales o leguminosas. -Fideos con salsa Alfredo (jamón con salsa blanca). Queso optativo. -Guiso de verdura con proteína del día. -Yoghurt con cereales / Jalea / Fruta del día.	Martes 16 -3 variedades de ensaladas con pescado / cebolla morada 2º ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Adicional burgol / tomate. -Salpicón de verduras / pollo. -Cazuela. -Plátano con manjar / Jalea / Variedad de fruta natural.	Miércoles 17 -3 variedades de ensaladas con palta. 2º ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Adicional burgol / tomate. -Cazuela. -Pollo con papas al horno o fideos a la mantequilla. -Helado / Jalea / Variedad de fruta natural.	.	
<p>¡FELICES FIESTAS NAVIDEÑAS!</p> <p><i>Ya finalizamos exitosamente nuestra responsabilidad como estudiantes, podemos ahora realizar más deportes, enriquecer nuestro espíritu con buenas lecturas, sin olvidar de alimentar nuestro cuerpo de manera saludable.</i></p>				