

Bienvenidos a Comer Sano

|   |  |   |   |   |
|---|--|---|---|---|
| <b>Lunes 01</b><br>-3 variedades de ensaladas con queso o quesillo.<br>2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas).<br>-Adicional ensalada de cereales o leguminosas.<br>-Fideos con boloñesa de carne. Queso optativo.<br>-Guiso de verduras.<br>-Yoghurt con cereales / Jalea / Fruta del día.  | <b>Martes 02</b><br>-3 variedades de ensaladas con palta.<br>2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas).<br>-Adicional ensalada de cereales o leguminosas.<br>-Varitas de pescado con arroz. Adicional tomate.<br>-Macedonia / Jalea / Variedad de fruta natural.           | <b>Miércoles 03</b><br>-3 variedades de ensaladas con salsa de atún con yogurt<br>2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas).<br>-Adicional burgol / tomate.<br>-Carne a la jardinera con quínoa o fideos a la mantequilla.<br><b>-Cazuela.</b><br>-Snack de cereales / Jalea / Variedad de fruta natural. | <b>Jueves 04</b><br>-3 variedades de ensaladas con tomate ciboulette.<br>2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas).<br>-3 variedades de legumbres. Optativo queso o cebolla dorada.<br>2° ciclo y 4° básico: chorizo de campo 20 gr.<br>-Puré de fruta con salsa de chocolate / Jalea / Variedad de fruta natural.          | <b>Viernes 05</b><br>-3 variedades de ensaladas con aceituna y maní.<br>2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas).<br>-Adicional burgol / tomate.<br><b>-Cazuela.</b><br>-Pollo con papas al horno o fideos a la mantequilla.<br>-Helado en barquillo / Jalea / Variedad de fruta natural.  |
| <b>Lunes 08</b><br><br><b>FERIADO</b>   | <b>Martes 09</b><br>-3 variedades de ensaladas con aceituna y maní.<br>2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas).<br>-Empanada de queso / pino o fideos con carne.<br>-Brocheta de fruta / Jalea / Variedad de fruta natural.  | <b>Miércoles 10</b><br>-3 variedades de ensaladas con almendras.<br>2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas).<br>-Adicional ensalada de cereales o leguminosas.<br>-Carne en tiritas con cuscús y choco a la mantequilla.<br>-Adicional tomate.<br>-Jalea con fruta / Variedad de fruta natural.         | <b>Jueves 11</b><br>-3 variedades de ensaladas con pescado y cebolla morada.<br>2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas).<br>-3 variedades de legumbres. Optativo queso o cebolla dorada.<br>2° ciclo y 4° básico: chorizo de campo 20 gr.<br>-Variedad de fruta natural / Puré de frutas / Jalea / Snack de frutos secos. | <b>Viernes 12</b><br>-3 variedades de ensaladas con palta.<br>2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas).<br>-Adicional burgol / tomate.<br><b>-Cazuela de pollo.</b><br>-Trio proteico con papas bastón al horno o fideos a la mantequilla.<br>-Helado / Jalea / Variedad de fruta natural. |
| <b>Lunes 15</b><br>-3 variedades de ensaladas con queso o quesillo.<br>2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas).<br>-Adicional ensalada de cereales o leguminosas.<br>-Fideos con salsa Alfredo (jamón con salsa blanca). Queso optativo.<br>-Guiso de verdura con proteína del día.<br>-Yoghurt con cereales / Jalea / Fruta del día. | <b>Martes 16</b><br>-3 variedades de ensaladas con pescado / cebolla morada<br>2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas).<br>-Adicional burgol / tomate.<br>-Salpicón de verduras / pollo.<br><b>-Cazuela.</b><br>-Plátano con manjar / Jalea / Variedad de fruta natural. | <b>Miércoles 17</b><br>-3 variedades de ensaladas con palta.<br>2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas).<br>-Adicional burgol / tomate.<br><b>-Cazuela.</b><br>-Pollo con papas al horno o fideos a la mantequilla.<br>-Helado / Jalea / Variedad de fruta natural.                                     | .   | .   |

¡FELICES FIESTAS NAVIDEÑAS!

*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.*