

Colegio : SANTA SOFIA
Comuna: PEÑALOLÉN
Región : REGIÓN METROPOLITANA

Abril 2022

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
				1 DESAYUNO: Leche Sabor Vainilla Pera Entera Natural ALMUERZO: Ens. Zapallito Choclo Filetillo de Pollo Asado o Salteado (CF) c/ Guiso de Lentejas (LPR) Manzana Entera Natural	2	3
4 DESAYUNO: Avena Yogurt Liquido Batido Vainilla ALMUERZO: Ens. Apio Nugget de Pescado (PAPPM) c/ Pure de Fruta Tabouleh de Cuscus (LG)	5 DESAYUNO: Leche blanca sin sabor Pan blanco con Tomate oregano ALMUERZO: Arroz Perla Ens. Repollo Zanahoria Trutro Pollo Haitiano o en Salsa (CTCM) c/ Yogurt c/Pera	6 DESAYUNO: Leche blanca con Sab. Vainilla Pan Integral con Huevo Revuelto ALMUERZO: Ens. Tomate Guiso de Lentejas (LPR) Manzana Entera Natural	7 DESAYUNO: Manzana Entera Natural Yogurt Liquido Batido Frutilla ALMUERZO: Ens. Zanahoria Arvejas Fideos Tricolor Filete Merluza al Horno o a la Olla (PFPM) c/ Manzana-Pera-Platano Entero	8 DESAYUNO: Huevo Revuelto c/Tomate Leche Sabor Chocolate ALMUERZO: Ens. Acelga Repollo Pera Entera Natural Salpicon de Atun (PAPM)	9	10
11 DESAYUNO: Pera Entera Natural Yogurt Liquido Batido Frutilla ALMUERZO: Arroz a la Jardinera Croquetas de Pescado (PJP) c/ Duraznos en Conserva Ens. Zapallito Choclo	12 DESAYUNO: Leche blanca con chocolate amargo Pan Blanco con Queso Laminado ALMUERZO: Ens. Repollo Filetillo de Pollo al Jugo (CF) c/ Pera Entera Natural Verduras Salteadas Verano (V)	13 DESAYUNO: Huevo Revuelto Leche blanca sin sabor ALMUERZO: Ens. Tomate Guiso de Lentejas (LPR) Manzana Entera Natural	14 DESAYUNO: Leche Sabor Vainilla Pan Integral con Huevo Revuelto ALMUERZO: Choritos c/Ssa Verde (MPM) Ens. Zanahoria P.Verdes Fideos Jardinera Jalea con Yogurt	15	16	17
18 DESAYUNO: Granola Yogurt Liquido Batido Frutilla ALMUERZO: Ens. Repollo Zanahoria Fideos Tricolor Flan c/miel Nugget de Pescado (PAPPM) c/	19 DESAYUNO: Leche blanca sin sabor Manzana Entera Natural ALMUERZO: Charquican de Verduras (VPR) Ens. Apio Huevo Revuelto (H) c/ Manzana-Pera-Platano Entero	20 DESAYUNO: Huevo Revuelto c/Tomate Leche blanca con Sab. Vainilla ALMUERZO: Ens. Tomate - Cebolla Jalea con Yogurt Porotos c/Riendas (LPR)	21 DESAYUNO: Leche Sabor Chocolate Pan Blanco con Huevo Revuelto ALMUERZO: Ens. Apio Filete Pangasius al Horno o a la Olla (PFPM) c/ Kiwi (Partido por la Mitad) Pure de Papas (Mitad)	22 DESAYUNO: Kiwi (Partido por la Mitad) Yogurt Liquido Batido Vainilla ALMUERZO: Bolonesa Mar y Tierra (CMAPM) c/ Ens. Repollo Fideos Ravioles Manzana-Pera-Platano Entero	23	24
25 DESAYUNO: Huevo Revuelto Leche Sabor Vainilla ALMUERZO: Budin de Pescado o al Jugo (PJP) c/ Ens. Repollo Fideos Tricolor Semola c/Leche y Miel	26 DESAYUNO: Kiwi (Partido por la Mitad) Yogurt Liquido Batido Frutilla ALMUERZO: Churrasco de Vacuno (CCH) c/ Ens. Zanahoria P.Verdes Manzana Entera Natural Pure de Papas (Mitad)	27 DESAYUNO: Leche Sabor Vainilla Pan Integral con Tomate oregano ALMUERZO: Ens. Tomate Guiso de Lentejas (LPR) Huevo Revuelto (H) c/ Kiwi (Partido por la Mitad)	28 DESAYUNO: Leche blanca sin sabor Pan Integral con Pechuga de Pavo ALMUERZO: Ens. Apio Fideos Integrales Nugget de Pescado (PAPPM) c/ Yogurt c/Manzana	29 DESAYUNO: Leche blanca con chocolate amargo Pan Integral con Huevo Revuelto ALMUERZO: Arroz Integral Graneado Ens. Acelga Repollo Goulash de Carne (CC) c/ Kiwi (Partido por la Mitad)	30	