

Colegio : SANTA SOFIA
Comuna: PEÑALOLÉN
Región : REGIÓN METROPOLITANA

Mayo 2022

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
						1
2 DESAYUNO: Avena Yogurt Líquido Batido Vainilla ALMUERZO: Ens. Zanahoria Arvejas Espirales Blancos Flan c/miel Huevo Revuelto (H) c/	3 DESAYUNO: Huevo Revuelto c/Tomate Leche blanca sin sabor ALMUERZO: Arroz Perla Filetito de Pollo al Jugo (CF) c/ Sopa de Verduras Nat Yogurt c/Pera	4 DESAYUNO: Leche blanca con Sab. Frutilla Pan Blanco con Queso Laminado ALMUERZO: Ens. Tomate Guiso de Lentejas (LLGPR) Manzana Entera Nat	5 DESAYUNO: Leche Sabor Chocolate Pan Integral con Tomate organo ALMUERZO: Charquicón Mar y Tierra (CMAPMLG) Ens. Apio Choclo Pera Entera Nat	6 DESAYUNO: Huevo Revuelto Leche Sabor Frutilla ALMUERZO: Ens. Acelga Repollo c/Limn Natural Filete Pangasius al Horno-la Olla (PFP) Manzana Entera Nat Papas Cocidas	7	8
9 DESAYUNO: Leche blanca con chocolate amargo Pera Entera Nat ALMUERZO: Croquetas de Pescado (PJP) c/ Ens. Repollo Fideos Tricolor Pur de Fruta	10 DESAYUNO: Huevo Revuelto Leche blanca sin sabor ALMUERZO: Ens. Tomate - Cebolla Filetito de Pollo Asado o Salteado (CF) c/ Garbanzos Guisados (L) Manzana Entera Nat	11 DESAYUNO: Pan Integral con Tomate organo Yogurt Líquido Batido Frutilla ALMUERZO: Arroz con Mariscos (MPM) Ens. Zanahoria P. Verdes Pera Entera Nat	12 DESAYUNO: Leche Sabor Chocolate Pan Blanco con Huevo Revuelto ALMUERZO: Ens. Tomate Jalea con Yogurt Porotos c/Riendas (LPR)	13 DESAYUNO: Leche Sabor Frutilla Pan Integral con Tomate organo ALMUERZO: Cerdo Arvejado (C) c/ Ens. Apio Choclo Espirales Blancos Pera Entera Nat	14	15
16 DESAYUNO: Granola Yogurt Líquido Batido Frutilla ALMUERZO: Ens. Repollo Espirales Blancos Flan c/miel Huevo Revuelto (H) c/	17 DESAYUNO: Leche blanca sin sabor Pan Integral con Pechuga de Pavo ALMUERZO: Churrasco de Vacuno (CCH) c/ Ens. Apio Manzana Entera Nat Pur de Papas (Mitad)	18 DESAYUNO: Leche blanca con Sab. Frutilla Pan Integral con Tomate organo ALMUERZO: Atun en salsa blanca (PAPM) c/ Ens. Zanahoria P. Verdes Fideos Ravioles Pera Entera Nat	19 DESAYUNO: Manzana Entera Nat Yogurt Líquido Batido Vainilla ALMUERZO: Ens. Tomate - Cebolla Guiso de Lentejas (LLGPR) Smola c/Leche y Miel	20 DESAYUNO: Leche Sabor Chocolate Pan Blanco con Huevo Revuelto ALMUERZO: Arroz Graneado Ens. Choclo arvejas Filete Pangasius al Horno-la Olla (PFP) Manzana Entera Nat	21	22
23 DESAYUNO: Huevo Revuelto Leche Sabor Frutilla ALMUERZO: Budín de Jurel o Pino Frio (PJP) c/ Ens. Porotos Verdes - Tomate Fideos Tricolor Pera Entera Nat	24 DESAYUNO: Pera Entera Nat Yogurt Líquido Batido Vainilla ALMUERZO: Churrasco de Vacuno (CCH) c/ Ens. Repollo c/Limn natural Manzana Entera Nat Verduras Salteadas Invierno (V)	25 DESAYUNO: Leche Sabor Frutilla Pan Integral con Huevo Revuelto ALMUERZO: Ens. Tomate Garbanzos Guisados (L) Kiwi Trozado	26 DESAYUNO: Leche blanca sin sabor Pan Integral con Queso Laminado ALMUERZO: Arroz Graneado Ens. Zanahoria Choclo Filete Merluza al Horno-la Olla (PFP) c/ Yogurt c/Manzana	27 DESAYUNO: Huevo Revuelto c/Tomate Leche blanca con chocolate amargo ALMUERZO: Carne al Jugo (CC) c/ Ens. Acelga Repollo Fideos Tricolor Smola c/Leche y Miel	28	29
30 DESAYUNO: Leche Sabor Chocolate Pan Integral con Pechuga de Pavo ALMUERZO: Ens. Zanahoria Choclo Fideos Tricolor Manzana Entera Nat Pino de Atun Frio (PAPM) c/	31 DESAYUNO: Huevo Revuelto c/Tomate Leche Sabor Frutilla ALMUERZO: Arroz Graneado Ens. Repollo Kiwi Trozado Trutro de Pollo al Jugo (CT) c/					