

Colegio : SANTA SOFIA
Comuna: PEÑALOLÉN
Región : REGIÓN METROPOLITANA

Marzo 2022

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|---|---|---|--|---|--------|---------|
| | 1 DESAYUNO: Leche Sabor Chocolate Pan blanco con Tomate oregano ALMUERZO: Arroz Integral Graneado Durazno Trozado Natural Ens. Zanahoria P.Verdes Filete Pescado al Horno (PFPM) c/ | 2 DESAYUNO: Avena Yogurt Liquido Batido Frutilla ALMUERZO: Ens. Pepino Choclo Fideos Espirales Tricolor Huevo Revuelto (H) c/ Pure de Fruta | 3 DESAYUNO: Durazno Trozado Natural Leche blanca sin sabor ALMUERZO: Ens. Tomate Ensalada de Lentejas (LLG) Filetillo de Pollo al Curry (CF) c/ Pera Trozada Natural | 4 DESAYUNO: Leche blanca con Sab. Frutilla Pan Integral con Pechuga de Pavo ALMUERZO: Churrasco de Vacuno (CCH) c/ Ens. Lechuga (Preel) c/limon natural Macedonia (Manz-Dur-Pla) Pure Mixto (Zapallo) | 5 | 6 |
| 7 DESAYUNO: Leche Sabor Chocolate Omelette Relleno c/Tomate ALMUERZO: Ens. Zapallito Choclo Jalea con Yogurt Nugget de Pescado (PAPP) c/ Tabouleh de Cuscus (LG) | 8 DESAYUNO: Pera Trozada con Miel Yogurt Liquido Batido Vainilla ALMUERZO: Ens. Tomate Manzana Trozada Natural Porotos c/Riendas (LPR) | 9 DESAYUNO: Leche blanca con Sab. Frutilla Pan Integral con Pasta Huevo ALMUERZO: Bolonesa Mar y Tierra (CMAPM) c/ Ens. Lechuga Zanahoria Fideos Ravioles Flan c/miel | 10 DESAYUNO: Durazno Trozado Natural Yogurt Liquido Batido Frutilla ALMUERZO: Ens. Tomate - Cebolla Ensalada de Lentejas (LLG) Macedonia (Manz-Dur-Pla) Trutro de Pollo Asado (CT) c/ | 11 DESAYUNO: Leche blanca sin sabor Pan Integral con Tomate oregano ALMUERZO: Arroz Perla Durazno Trozado Natural Ens. Repollo c/limon natural Tomatican de Vacuno (CCPR) c/ | 12 | 13 |
| 14 DESAYUNO: Huevo Duro Desayuno Leche blanca con chocolate amargo ALMUERZO: Arroz Integral a la Jardinera Croquetas de Pescado (PJPM) c/ Ens. Pepino Semola c/Leche y Miel | 15 DESAYUNO: Manzana Trozada c/Miel Yogurt Liquido Batido Frutilla ALMUERZO: Durazno Trozado Natural Ens. Tomate Guiso de Lentejas (LLGPR) | 16 DESAYUNO: Leche blanca sin sabor Pan Integral con Tomate cilantro ALMUERZO: Ens. Zapallito Choclo Fideos Integrales Espirales Filete Pescado al Horno (PFPM) c/ Macedonia (Manz-Per-Pla) | 17 DESAYUNO: Durazno Trozado Natural Yogurt Liquido Sabor Damasco ALMUERZO: Ens. Repollo Manzana Trozada Natural Trutro de Pollo al Jugo (CT) c/ Verduras Asadas Verano (V) | 18 DESAYUNO: Leche Sabor Frutilla Pan Integral con Huevo Revuelto ALMUERZO: Choritos c/Ssa Verde (MPM) Ens. Tomate - Cebolla Ensalada Fideos Jardinera Yogurt c/Manzana | 19 | 20 |
| 21 DESAYUNO: Granola Yogurt Liquido Batido Frutilla ALMUERZO: Croquetas de Pescado (PJPM) c/ Duraznos en Conserva Ens. Zapallito Choclo Fideos Espirales Tricolor | 22 DESAYUNO: Leche blanca con chocolate amargo Pan Blanco con Queso Laminado ALMUERZO: Aji de Gallina (CFCM) c/ Ens. Tomate Papas Rusticas Pera Trozada Natural | 23 DESAYUNO: Leche blanca sin sabor Pera Trozada con Miel ALMUERZO: Ens. Lechuga Zanahoria Porotos con Pilco (LPR) Yogurt c/Manzana | 24 DESAYUNO: Leche Sabor Frutilla Pan Integral con Pasta Huevo ALMUERZO: Arroz Integral Graneado Ens. Porotos Verdes - Tomate Filete Pescado al Horno (PFPM) c/ Manzana Trozada Natural | 25 DESAYUNO: Manzana Trozada Natural Yogurt Liquido Sabor Damasco ALMUERZO: Charquican de Verduras (VPR) Ens. Repollo c/limon natural Huevo Frito (H) c/ Macedonia (Manz-Per-Pla) | 26 | 27 |
| 28 DESAYUNO: Leche Sabor Chocolate Omelette Relleno c/Tomate ALMUERZO: Croquetas de Pescado (PJPM) c/ Ens. Pepino - P.verdes Fideos Espirales Tricolor Pera Trozada Natural | 29 DESAYUNO: Manzana Trozada c/Miel Yogurt Liquido Batido Vainilla ALMUERZO: Ens. Lechuga (Preel) Jalea con Yogurt Salpicon de Atun (PAPM) | 30 DESAYUNO: Leche Sabor Frutilla Pan Integral con Tomate cilantro ALMUERZO: Arroz a la Jardinera Ensalada Churrasco de Vacuno (CCH) c/ Ens. Tomate Manzana Trozada Natural | 31 DESAYUNO: Leche blanca sin sabor Pan Integral con Huevo Revuelto ALMUERZO: Croquetas de Pescado (PJPM) c/ Ens. Zanahoria Arvejas Fideos Integrales Espirales Macedonia (Manz-Per-Pla) | | | |