

Colegio : SANTA SOFIA
Comuna: PEÑALOLÉN
Región : REGIÓN METROPOLITANA

Octubre 2022

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
					1	2
3 DESAYUNO: Granola Yogurt Líquido Batido Vainilla ALMUERZO: Ens. Repollo Huevo Frito (H) c/ Jalea Mostachiolis en Salsa	4 DESAYUNO: Leche blanca sin sabor Pan Blanco c/ Mermelada ALMUERZO: Ens. Zanahoria Choclo Naranja Entera Nat Papas Rusticas Truto de Pollo al Jugo (CT) c/	5 DESAYUNO: Avena Yogurt Líquido Batido Frutilla ALMUERZO: Ens. Tomate Garbanzos Guisados (L) Manzana Entera Nat	6 DESAYUNO: Leche blanca con chocolate amargo Pan blanco con Tomate oregano ALMUERZO: Arroz Graneado Croquetas de Pescado (PJP) c/ Ens. Repollo c/limon natural Yogurt c/Manzana	7 DESAYUNO: Leche blanca sin sabor Pan Integral con Huevo Revuelto ALMUERZO: Cerdo al Jugo (C) c/ Ens. Zapallito Zanahoria Fideos Ravioles Flan	8	9
10	11 DESAYUNO: Avena Yogurt Líquido Batido Vainilla ALMUERZO: Ens. Tomate Fideos Tricolor Huevo Revuelto (H) c/ Jalea	12 DESAYUNO: Leche blanca sin sabor Pan Integral con Huevo Revuelto ALMUERZO: Churrasco de Cerdo (C) c/ Ens. Zapallito Zanahoria Papas Doradas Semola c/Leche y Miel	13 DESAYUNO: Leche blanca con chocolate amargo Pan Blanco con Quesillo ALMUERZO: Ens. Tomate Lentejas Guisadas Manzana Entera Nat	14 DESAYUNO: Leche Sabor Vainilla Pan Blanco c/ Mermelada ALMUERZO: Arroz Graneado Ens. Repollo c/limon natural Naranja Entera Nat Pino de Atun Frio (PAPM) c/ 	15	16
17 DESAYUNO: Avena Yogurt Líquido Batido Vainilla ALMUERZO: Ens. Zanahoria Arvejas Flan Mostachiolis en Salsa Nugget de Pescado (PAPP) c/	18 DESAYUNO: Leche blanca sin sabor Pan Blanco c/ Mermelada ALMUERZO: Arroz Graneado Ens. Repollo c/limon natural Filetillo de Pollo Asado o Salteado (CF) c/ Yogurt c/Pera	19 DESAYUNO: Granola Yogurt Líquido Batido Frutilla ALMUERZO: Ens. Tomate Filete Pescado al Horno (PFPM) c/ Pera Entera Nat Pure de Papas (Mitad)	20 DESAYUNO: Leche blanca con chocolate amargo Pan Integral con Tomate oregano ALMUERZO: Arroz a la Jardinera Ens. Repollo Huevo Revuelto (H) c/ Manzana Entera Nat	21 DESAYUNO: Leche blanca sin sabor Pan Blanco con Palta ALMUERZO: Ens. Zapallito Choclo Mejillones c/Fideos (MPM) Naranja Entera Nat	22	23
24 DESAYUNO: Avena Yogurt Líquido Batido Vainilla ALMUERZO: Ens. Repollo Zanahoria Espirales Zanahoria Huevo Frito (H) c/ Semola c/Leche y Miel	25 DESAYUNO: Leche blanca sin sabor Pan Blanco c/ Mermelada ALMUERZO: Arroz Graneado Ens. Zapallito Choclo Pera Entera Nat Truto de Pollo Asado (CT) c/	26 DESAYUNO: Leche Sabor Chocolate Pan Blanco con Quesillo ALMUERZO: Ens. Tomate Lentejas Guisadas Manzana Entera Nat	27 DESAYUNO: Leche blanca sin sabor Pan Integral con Tomate oregano ALMUERZO: Churrasco de Cerdo (C) c/ Ens. Zanahoria Arvejas Mostachiolis en Salsa Pera Entera Nat	28 DESAYUNO: Barra de Cereal Chocolate Bebida Lactea Sabor Chocolate ALMUERZO: Frutos Secos 30 g Jugo Nectar Ind. Naranja Pan con Queso Jamon Tomate Pure de Fruta	29	30
31						