

Colegio : SANTA SOFIA  
Comuna: PEÑALOLÉN  
Región : REGIÓN METROPOLITANA

## Septiembre 2022

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
			1 DESAYUNO: Manzana Entera Nat   Yogurt Liquido Batido Vainilla   ALMUERZO: Ens. Apio   Espirales Zanahoria   Huevo Revuelto (H) c/   Pera Entera Nat	2 DESAYUNO: Leche blanca sin sabor   Pan blanco con Tomate oregano   ALMUERZO: Arroz Perla   Ens. Repollo   Filetillo de Pollo al Jugo (CF) c/   Kiwi Trozado	3	4
5 DESAYUNO: Kiwi Trozado   Yogurt Liquido Batido Vainilla   ALMUERZO: Arroz Graneado   Ens. Zanahoria Arvejas   Jalea con Yogurt   Nugget de Pescado (PAPPM) c/	6 DESAYUNO: Leche Sabor Frutilla   Pan Integral con Huevo Revuelto   ALMUERZO: Ens. Tomate   Lentejas Guisadas   Manzana Entera Nat	7 DESAYUNO: Avena   Leche blanca sin sabor   ALMUERZO: Ens. Repollo c/limon natural   Fideos Tricolor   Huevo Frito (H) c/   Kiwi Trozado	8 DESAYUNO: Huevo Revuelto   Leche Sabor Frutilla   ALMUERZO: Churrasco de Cerdo (C) c/   Ens. Zanahoria P.Verdes   Papas Rusticas   Yogurt c/Manzana	9 DESAYUNO: Leche blanca con chocolate amargo   Pan Integral con Tomate oregano   ALMUERZO: Espirales Zanahoria   Filete Pangasius al Horno (PFP) c/   Pera Entera Nat	10	11
12 DESAYUNO: Huevo Revuelto   Leche Sabor Frutilla   ALMUERZO: Croquetas de Pescado (PJP) c/   Ens. Repollo Zanahoria   Mostachiolis en Salsa   Pera Entera Nat	13 DESAYUNO: Leche Sabor Chocolate   Pan Integral con Tomate oregano   ALMUERZO: Arroz Graneado   Ens. Apio   Filetillo de Pollo Asado o Salteado (CF) c/   Kiwi Trozado	14 DESAYUNO: Leche blanca sin sabor   Pan Integral con Huevo Revuelto   ALMUERZO: Ens. Tomate   Lentejas Guisadas   Manzana Entera Nat	15 DESAYUNO: Manzana Entera Nat   Yogurt Liquido Batido Vainilla   ALMUERZO: Charquican Mar y Tierra (CMAFMLG)   Ens. Repollo c/limon natural   Jalea con Yogurt	16 DESAYUNO: Leche blanca con chocolate amargo   Pan Integral con Pechuga de Pavo   ALMUERZO: Duraznos en Conserva   Ens. Tomate - Cebolla   Papas Cocidas   Trutto de Pollo Asado (CT) c/	17	18
19	20 DESAYUNO: Manzana Entera Nat   Yogurt Liquido Batido Frutilla   ALMUERZO: Ens. Zanahoria P.Verdes   Flan c/miel   Mostachiolis en Salsa   Nugget de Pescado (PAPPM) c/	21 DESAYUNO: Leche blanca sin sabor   Pan Blanco con Huevo Revuelto   ALMUERZO: Arroz Graneado   Churrasco de Cerdo (C) c/   Ens. Apio   Pera Entera Nat	22 DESAYUNO: Kiwi Trozado   Yogurt Liquido Batido Vainilla   ALMUERZO: Ens. Tomate - Cebolla   Garbanzos Guisados (L)   Manzana Entera Nat	23 DESAYUNO: Huevo Revuelto c/Tomate   Leche Sabor Frutilla   ALMUERZO: Carne al Jugo (CC) c/   Ens. Choclo arvejas   Fideos Raviolos   Yogurt c/Pera	24	25
26 DESAYUNO: Manzana Entera Nat   Yogurt Liquido Batido Vainilla   ALMUERZO: Arroz Graneado   Ens. Repollo c/limon natural   Pino de Atun Frio (PAPM) c/   Semola c/Leche y Miel	27 DESAYUNO: Leche blanca sin sabor   Pan Integral con Huevo Revuelto   ALMUERZO: Ens. Apio   Lentejas Guisadas   Manzana Entera Nat	28 DESAYUNO: Leche blanca con chocolate amargo   Pan Blanco con Quesillo   ALMUERZO: Ens. Zanahoria P.Verdes   Mejillones c/Fideos (MPM)   Pera Entera Nat	29 DESAYUNO: Granola   Leche blanca sin sabor   ALMUERZO: Arroz al Curry   Ens. Repollo   Naranja Entera Nat   Trutto de Pollo Asado (CT) c/	30 DESAYUNO: Huevo Revuelto c/Tomate   Leche Sabor Frutilla   ALMUERZO: Croquetas de Pescado (PJP) c/   Ens. Zanahoria Arvejas   Manzana Entera Nat   Pure de Papas (Mitad)		