

Colegio : SANTA SOFIA
Comuna: PEÑALOLÉN
Región : REGIÓN METROPOLITANA

Noviembre 2022

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	1	2 DESAYUNO: Leche blanca con Sab. Frutilla Pan Blanco con Huevo Revuelto ALMUERZO: Ens. Choclo arvejas Mostachiolis en Salsa Nugget de Pescado (PAPM) c/ Semola c/Leche y Miel	3 DESAYUNO: Avena Leche blanca sin sabor ALMUERZO: Lentejas Guisadas Pure de Fruta	4 DESAYUNO: Leche blanca con chocolate amargo Pan blanco con Tomate oregano ALMUERZO: Arroz Graneado Ens. Repollo c/limon natural Manzana Entera Nat Pino de Atun Frio (PAPM) c/	5	6
7 DESAYUNO: Granola Leche blanca con Sab. Frutilla ALMUERZO: Arroz Perla Croquetas de Pescado (PJPM) c/ Ens. Zapalito Choclo Jalea con Yogurt	8 DESAYUNO: Leche Sabor Chocolate Pan Integral con Tomate oregano ALMUERZO: Churrasco de Cerdo (C) c/ Ens. Repollo Manzana Entera Nat Pure de Papas (Mitad)	9 DESAYUNO: Avena Leche blanca sin sabor ALMUERZO: Ens. Zanahoria Arvejas Fideos Tricolor Huevo Revuelto (H) c/ Yogurt c/Manzana	10 DESAYUNO: Leche blanca con Sab. Frutilla Pan Integral con Huevo Revuelto ALMUERZO: Ens. Tomate Garbanzos Guisados (L) Manzana Entera Nat	11 DESAYUNO: Leche Sabor Chocolate Pan Integral con Tomate oregano ALMUERZO: Ens. Apio Mostachiolis al Oregano Naranja Entera Nat Trutro de Pollo Asado (CT) c/	12	13
14 DESAYUNO: Leche Sabor Frutilla Omelette/Huevo Revuelto c/Tomate ALMUERZO: Ens. Repollo c/limon natural Mostachiolis en Salsa Nugget de Pescado (PAPM) c/ Semola c/Leche y Miel	15 DESAYUNO: Avena Yogurt Liquido Batido Frutilla ALMUERZO: Ens. Zapalito Zanahoria Filetillo de Pollo Asado o Salteado (CF) c/ Naranja Entera Nat Papas Doradas	16 DESAYUNO: Leche blanca sin sabor Pan Integral con Huevo Revuelto ALMUERZO: Ens. Tomate Lentejas Guisadas Manzana Entera Nat	17 DESAYUNO: Leche blanca con chocolate amargo Pan Integral con Queso Laminado ALMUERZO: Arroz Graneado Churrasco de Cerdo (C) c/ Ens. Zanahoria Arvejas Naranja Entera Nat	18 DESAYUNO: Leche Sabor Frutilla Pan Blanco con Huevo Revuelto ALMUERZO: Charquican Mar y Tierra (CMAPMLG) Ens. Repollo Manzana Entera Nat	19	20
21 DESAYUNO: Avena Yogurt Liquido Batido Frutilla ALMUERZO: Ens. Repollo c/limon natural Huevo Revuelto (H) c/ Jalea con Yogurt Mostachiolis Zanahoria	22 DESAYUNO: Leche blanca con Sab. Frutilla Pan blanco con Tomate oregano ALMUERZO: Arroz Perla Ens. Zanahoria Arvejas Naranja Entera Nat Trutro de Pollo al Jugo (CT) c/	23 DESAYUNO: Leche Sabor Chocolate Pan Integral con Quesillo ALMUERZO: Ens. Tomate - Cebolla Lentejas Guisadas Yogurt c/Manzana	24 DESAYUNO: Leche blanca con Sab. Frutilla Pan blanco con Tomate oregano ALMUERZO: Carne al Jugo (CC) c/ Ens. Repollo Fideos Ravioles Manzana Entera Nat	25 DESAYUNO: Leche blanca sin sabor Pan Integral con Huevo Revuelto ALMUERZO: Arroz Graneado Ens. Tomate Filete Pescado al Horno (PFPM) c/ Naranja Entera Nat	26	27
28 DESAYUNO: Granola Yogurt Liquido Batido Frutilla ALMUERZO: Arroz a la Jardínera Croquetas de Pescado (PJPM) c/ Ens. Tomate Naranja Entera Nat	29 DESAYUNO: Leche blanca sin sabor Pan Blanco con Huevo Revuelto ALMUERZO: Ens. Repollo Filetillo de Pollo al Jugo (CF) c/ Manzana Entera Nat Papas Doradas	30 DESAYUNO: Avena Leche Sabor Frutilla ALMUERZO: Ens. Zanahoria Arvejas Mejillones c/Fideos (MPM) Naranja Entera Nat				