



Colegio : SANTA SOFIA
 Comuna : PEÑALOLÉN
 Región : REGIÓN METROPOLITANA

Octubre 2023

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
						1
2 DESAYUNO: Avena Yogurt Liquido Batido Sabor ALMUERZO: Agua Arroz Graneado Ens. Repollo Zanahoria Naranja Entera o Trozada Nat Nugget de Pescado (PAPPM) c/	3 DESAYUNO: Leche Sabor Chocolate Pan Blanco c/ Mermelada ALMUERZO: Agua Ens. Tomate Manzana Entera o Trozada Nat Porotos c/Riendas (LPR)	4 DESAYUNO: Leche Sabor Vainilla Pan Integral con Huevo Revuelto ALMUERZO: Agua Carbonada de Aves (CFLG) Ens. Repollo c/limon natural Yogurt Liquido Postre	5 DESAYUNO: Leche blanca con chocolate amargo Pan Blanco con Quesillo ALMUERZO: Agua Carne al Jugo (CC) c/ Ens. Betarraga Fideos Ravioles Manzana Entera o Trozada Nat	6 DESAYUNO: Manzana Entera o Trozada Nat Yogurt Liquido Batido Sabor ALMUERZO: Agua Arroz Graneado Ens. Pepino Naranja Entera o Trozada Nat Trutro de Pollo Asado (CT) c/	7	8
9	10 DESAYUNO: Leche Sabor Frutilla Pan Integral c/ Mermelada ALMUERZO: Agua Ens. Betarraga Lentejas Guisadas Naranja Entera o Trozada Nat	11 DESAYUNO: Leche blanca con Esencia Vainilla Pan Blanco con Queso Laminado ALMUERZO: Agua Croquetas de Pescado (PJPM) c/ Ens. Tomate Espirales Zanahoria Manzana Entera o Trozada Nat	12 DESAYUNO: Leche Sabor Chocolate Pan Integral con Miel ALMUERZO: Agua Ens. Repollo c/limon natural Filetillo de Pollo al Jugo (CF) c/ Jalea con Yogurt Papas Rusticas	13 DESAYUNO: Leche blanca con Esencia Vainilla Pan Blanco con Huevo Revuelto ALMUERZO: Agua Arroz Perla Churrasco de Vacuno (CCH) c/ Ens. Zanahoria Choclo Pera Entera o Trozada Nat	14	15
16 DESAYUNO: Avena Yogurt Liquido Batido Sabor ALMUERZO: Agua Ens. Betarraga Huevo Revuelto (H) c/ Mostachiolis en Salsa Yogurt Liquido Postre	17 DESAYUNO: Leche Sabor Frutilla Pan blanco con Tomate oregano ALMUERZO: Agua Arvejas Guisadas Ens. Pepino Zanahoria Manzana Entera o Trozada Nat	18 DESAYUNO: Leche blanca con Esencia Vainilla Pan Integral con Huevo Revuelto ALMUERZO: Agua Arroz Graneado Ens. Repollo c/limon natural Naranja Entera o Trozada Nat Nugget de Pescado (PAPPM) c/	19 DESAYUNO: Leche Sabor Frutilla Pan Blanco con Miel ALMUERZO: Agua Ens. Tomate Arroz Graneado o Salteado (CF) c/ Jalea con Yogurt Pure de Papas (Mitad)	20 DESAYUNO: Bebida Lactea Sabor Chocolate Granola 40 g ALMUERZO: Frutos Secos 30 g Jugo Nectar Ind. Naranja Pan con Queso Jamon (100/30/20) Pure de Fruta	21	22
23 DESAYUNO: Pera Entera o Trozada Nat Yogurt Liquido Batido Sabor ALMUERZO: Agua Ens. Repollo Zanahoria Fideos Tricolor Manzana Entera o Trozada Nat Pino de Atun Frio (PAPM) c/	24 DESAYUNO: Leche Sabor Frutilla Pan Blanco c/ Mermelada ALMUERZO: Agua Ens. Tomate Garbanzos Guisados (L) Naranja Entera o Trozada Nat	25 DESAYUNO: Leche blanca con Esencia Vainilla Pan Blanco con Huevo Revuelto ALMUERZO: Agua Arroz Graneado Cerdo al Curry (C) c/ Ens. Betarraga Manzana Entera o Trozada Nat	26 DESAYUNO: Leche blanca con chocolate amargo Pan Integral c/Pechuga Pollo o Pavo ALMUERZO: Agua Budin de Zapallito (V) Ens. Apio Filetillo de Pollo al Jugo (CF) c/ Yogurt Liquido Postre	27	28	29
30 DESAYUNO: Granola Yogurt Liquido Batido Sabor ALMUERZO: Agua Ens. Zanahoria Choclo Espirales en Salsa Huevo Revuelto (H) c/ Semola c/Leche	31 DESAYUNO: Leche Sabor Vainilla Pan Integral con Tomate oregano ALMUERZO: Agua Ens. Pepino Lentejas Guisadas Manzana Entera o Trozada Nat					