



Colegio : SANTA SOFIA
 Comuna : PEÑALOLÉN
 Región : REGIÓN METROPOLITANA

Noviembre 2023

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
		1	2 DESAYUNO: Avena Yogurt Líquido Batido Sabor ALMUERZO: Agua Croquetas de Pescado (PJPM) c/ Mostachiolis en Salsa Semola c/Leche	3 DESAYUNO: Leche blanca con Esencia Vainilla Pan Integral con Huevo Revuelto ALMUERZO: Agua Arroz Graneado Ens. Repollo Zanahoria Filetillo de Pollo Asado o Salteado (CF) c/ Manzana Entera o Trozada Nat	4	5
6 DESAYUNO: Manzana Entera o Trozada Nat Yogurt Líquido Batido Sabor ALMUERZO: Agua Ens. Betarraga Espirales Zanahoria Naranja Entera o Trozada Nat Nugget de Pescado (PAPPM) c/	7 DESAYUNO: Leche Sabor Frutilla Pan Blanco c/ Mermelada ALMUERZO: Agua Arvejas Guisadas Ens. Tomate Manzana Entera o Trozada Nat	8 DESAYUNO: Leche blanca con Esencia Vainilla Pan Integral con Huevo Revuelto ALMUERZO: Agua Ens. Repollo c/limon natural Filetillo de Pollo al Jugo (CF) c/ Jalea con Yogurt Pure de Papas (Mitad)	9 DESAYUNO: Leche Sabor Chocolate Pan Blanco con Quesillo ALMUERZO: Agua Arroz Graneado Cerdo al Curry (C) c/ Ens. Pepino Mandarina	10 DESAYUNO: Leche blanca con Esencia Vainilla Pan Blanco con Miel ALMUERZO: Agua Ens. Repollo Zanahoria Fideos Tricolor Manzana Entera o Trozada Nat Pino de Atun Frio (PAPM) c/	11	12
13 DESAYUNO: Cereal Hojuela Yogurt Líquido Batido Sabor ALMUERZO: Agua Arroz Graneado Ens. Tomate Huevo Revuelto (H) c/ Pera Entera o Trozada Nat	14 DESAYUNO: Leche Sabor Vainilla Pan Integral con Tomate oregano ALMUERZO: Agua Ens. Pepino Lentejas Guisadas Mandarina	15 DESAYUNO: Leche blanca con chocolate amargo Pan Blanco c/ Mermelada ALMUERZO: Agua Ens. Zanahoria Choclo Filete Pescado al Horno (PFPM) c/ Manzana Entera o Trozada Nat Pure de Papas (Mitad)	16 DESAYUNO: Leche Sabor Frutilla Pan Blanco con Huevo Revuelto ALMUERZO: Agua Ens. Betarraga Espirales en Salsa Trutro de Pollo Asado (CT) c/ Yogurt Líquido Postre	17 DESAYUNO: Leche blanca con Esencia Vainilla Pan Integral c/Pechuga Pollo o Pavo ALMUERZO: Agua Arroz Perla Carne al Jugo (CC) c/ Ens. Repollo c/limon natural Naranja Entera o Trozada Nat	18	19
20 DESAYUNO: Avena Yogurt Líquido Batido Sabor ALMUERZO: Agua Croquetas de Pescado (PJPM) c/ Ens. Zanahoria Choclo Fideos Tricolor Manzana Entera o Trozada Nat	21 DESAYUNO: Leche Sabor Frutilla Pan Blanco c/ Mermelada ALMUERZO: Agua Ens. Pepino Mandarina Porotos c/Riendas (LPR)	22 DESAYUNO: Leche blanca con Esencia Vainilla Pan Blanco con Huevo Revuelto ALMUERZO: Agua Arroz Graneado Ens. Betarraga Filetillo de Pollo Asado o Salteado (CF) c/ Jalea con Yogurt	23 DESAYUNO: Leche Sabor Chocolate Pan Blanco con Queso Laminado ALMUERZO: Agua Ens. Tomate - Pepino Manzana Entera o Trozada Nat Mostachiolis en Salsa Nugget de Pescado (PAPPM) c/	24 DESAYUNO: Leche blanca con Esencia Vainilla Pan Integral con Miel ALMUERZO: Agua Charquican de Verduras (VPR) Ens. Apio Huevo Duro (H) c/ Yogurt Líquido Postre	25	26
27 DESAYUNO: Manzana Entera o Trozada Nat Yogurt Líquido Batido Sabor ALMUERZO: Agua Arroz Graneado Churrasco de Vacuno (CCH) c/ Ens. Repollo Zanahoria Mandarina	28 DESAYUNO: Leche Sabor Vainilla Pan Integral con Tomate oregano ALMUERZO: Agua Ens. Betarraga Lentejas Guisadas Manzana Entera o Trozada Nat	29 DESAYUNO: Leche blanca con chocolate amargo Pan Blanco con Miel ALMUERZO: Agua Croquetas de Pescado (PJPM) c/ Ens. Tomate - Pepino Espirales Zanahoria Pera Entera o Trozada Nat	30 DESAYUNO: Leche blanca con Esencia Vainilla Pan Integral con Huevo Revuelto ALMUERZO: Agua Arroz Perla Ens. Repollo c/limon natural Filetillo de Pollo al Jugo (CF) c/ Yogurt Líquido Postre			