

# Menús saludables

## Jornada escolar completa 8 a 10 años

Mes de Julio/ 2016



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				<p>Opción 1: ¼ taza de papas doradas con tortilla de jurel</p> <p>Opción 2: ¼ taza de puré con salteado de verduras con champiñones</p> <p>Con ensalada de acelga + 1 pera</p>
<p>Opción 1: ¾ taza de carbonada</p> <p>Opción 2: ¾ de taza de pantrucas</p> <p>Con ensalada de coliflor + 1 jalea</p>	<p>Opción 1: ¾ de taza de rabioles en salsa bolognesa</p> <p>Opción 2: ¾ taza de fideos de crema y atún</p> <p>Con ensalada de zanahoria + tutti frutti</p>	<p>Opción 1: ¾ taza de arroz con carne a la cacerola</p> <p>Opción 2: ¾ de arroz con croquetas de atún</p> <p>Con ensalada de coliflor o zanahoria + 1 pera picada</p>	<p>Opción 1: ¾ de taza de lentejas</p> <p>Opción 2: ¾ de taza de garbanzos</p> <p>Con ensalada de apio con zanahoria + 1 jalea</p>	<p>Opción 1: ¾ : puré con pollo al jugo</p> <p>Opción 2: ¾ de taza puré con guiso de verduras</p> <p>Con ensalada de apio o coliflor + 1 compota natural de pera sin azúcar</p>
<p>Opción 1: cazuela ( 1 papa del tamaño de un huevo) + pollo, pavo o vacuno)</p> <p>Opción 2: ¾ de taza de caldillo de mariscos</p> <p>Con ensalada de zapallo italiano + 1 manzana rallada</p>	<p>Opción 1: ¾ taza de lasagna de verduras</p> <p>Opción 2: ¾ taza de fideos con salsa de pollo al curry</p> <p>Con ensalada de apio + 1 fruta picada</p>	<p>Opción 1: ¾ taza de arroz con pollo al horno</p> <p>Opción 2: ¾ taza de salpicón de pollo</p> <p>Con ensalada de apio o zapallo italiano + 1 manzana</p>	<p>Opción 1: ¾ taza de porotos</p> <p>Opción 2: ¾ taza de lentejas</p> <p>Con ensalada de repollo o zapallo italiano + fruta cocida</p>	<p>Opción 1: ¾ taza de puré con chapsui de pollo</p> <p>Opción 2: 1 papa rellena pequeña</p> <p>Con ensalada de apio con repollo + 1 jalea</p>
<p>Opción 1: 1 taza de charquicán de cochayuyo o carne</p> <p>Opción 2: ¾ de taza de estofado de pavo</p> <p>Con ensalada de betarraga + 1 pera cocida</p>	<p>Opción 1: ¾ taza de fideos con salsa boloñesa</p> <p>Opción 2: ¾ de taza de canutos con queso</p> <p>Con ensalada de repollo + compota de pera</p>	<p>Opción 1: ¾ de taza de arroz con omelette de verduras</p> <p>Opción 2: 1 papa cocida del tamaño de un huevo con pescado al horno</p> <p>Con ensalada de betarraga + fruta entera o picada</p>	<p>Opción 1: ¾ taza de lentejas</p> <p>Opción 2: ¾ taza de arvejas guisadas</p> <p>Con ensalada de zanahoria o repollo + 1 jalea</p>	<p>Opción 1: ¾ taza de puré con albóndigas en salsa de tomate</p> <p>Opción 2: tortilla de papas con croquetas de carne molida</p> <p>Con ensalada de zanahoria + tutti frutti</p>
<p>Opción 1: cazuela de albóndigas ( 1 papa del tamaño de un huevo + 1 albóndiga)</p> <p>Opción 2: ¾ de taza de carbonada seca</p> <p>Con ensalada brócoli + 1 jalea</p>	<p>Opción 1: ¾ taza de fideos con bistec a la plancha</p> <p>Opción 2: ¾ taza de fideos con salsa Alfredo</p> <p>Con ensalada lechuga + macedonia</p>	<p>Opción 1: ¾ taza de choclo + 1 huevo + ensalada surtida</p> <p>Opción 2: ¾ taza de arroz primavera con pollo a la plancha</p> <p>Con ensalada de brócoli + 1 fruta entera o picada</p>	<p>Opción 1: ¾ taza de porotos con riendas</p> <p>Opción 2: ¾ taza de garbanzos</p> <p>Con ensalada de acelga o lechuga + plátano picado</p>	<p>Opción 1: ¾ taza de puré con guiso de acelga o espinaca</p> <p>Opción 2: zapallito italiano relleno</p> <p>Ensalada de brócoli o lechuga + compota de pera o manzana</p>

# Menús saludables

## Jornada escolar completa 11 a 15 años

Mes de Julio / 2016



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				<p>Opción 1: 1 taza de papas doradas con tortilla de jurel</p> <p>Opción 2: 1 taza de puré con salteado de verduras con champiñones</p> <p>Con ensalada de acelga + 1 pera</p>
<p>Opción 1: 1 taza de carbonada</p> <p>Opción 2: 1 de taza de pantrucas</p> <p>Con ensalada de coliflor + 1 jalea</p>	<p>Opción 1: 1 de taza de rabioles en salsa bolognesa</p> <p>Opción 2: 1 taza de fideos de crema y atún</p> <p>Con ensalada de zanahoria + tutti frutti</p>	<p>Opción 1: 1 taza de arroz con carne a la cacerola</p> <p>Opción 2: 1 de arroz con croquetas de atún</p> <p>Con ensalada de coliflor o zanahoria + 1 pera picada</p>	<p>Opción 1: 1 de taza de lentejas</p> <p>Opción 2: 1 de taza de garbanzos</p> <p>Con ensalada de apio con zanahoria + 1 jalea</p>	<p>Opción 1 : 1 taza de puré con pollo al jugo</p> <p>Opción 2: 1 de taza puré con guiso de verduras</p> <p>Con ensalada de apio o coliflor + 1 compota natural de pera sin azúcar</p>
<p>Opción 1: cazuela ( 1 papas del tamaño de un huevo) + pollo, pavo o vacuno)</p> <p>Opción 2: 1 de taza de caldillo de mariscos</p> <p>Con ensalada de zapallo italiano + 1 manzana rallada</p>	<p>Opción 1: 1 taza de lasagna de verduras</p> <p>Opción 2: 1 taza de fideos con salsa de pollo al curry</p> <p>Con ensalada de apio + 1 fruta picada</p>	<p>Opción 1: 1 taza de arroz con pollo al horno</p> <p>Opción 2: 1 taza de salpicón de pollo</p> <p>Con ensalada de apio o zapallo italiano + 1 manzana</p>	<p>Opción 1: 1 taza de porotos</p> <p>Opción 2: 1 taza de lentejas</p> <p>Con ensalada de repollo o zapallo italiano + fruta cocida</p>	<p>Opción 1: 1 taza de puré con chapsui de pollo</p> <p>Opción 2: 1 papa rellena mediana</p> <p>Con ensalada de apio con repollo + 1 jalea</p>
<p>Opción 1: 1 taza de charquicán de cochayuyo o carne</p> <p>Opción 2: 1 de taza de estofado de pavo</p> <p>Con ensalada de betarraga + 1 pera cocida</p>	<p>Opción 1: 1 taza de fideos con salsa boloñesa</p> <p>Opción 2: 1 de taza de canutos con queso</p> <p>Con ensalada de repollo + compota de pera</p>	<p>Opción 1: 1 de taza de arroz con omelette de verduras</p> <p>Opción 2: 2 papas cocida del tamaño de un huevo con pescado al horno</p> <p>Con ensalada de betarraga + fruta entera o picada</p>	<p>Opción 1: 1 taza de lentejas</p> <p>Opción 2: 1 taza de arvejas guisadas</p> <p>Con ensalada de zanahoria o repollo + 1 jalea</p>	<p>Opción 1: 1 taza de puré con albóndigas en salsa de tomate</p> <p>Opción 2: tortilla de papas con croquetas de carne molida</p> <p>Con ensalada de zanahoria + tutti frutti</p>
<p>Opción 1: cazuela de albóndigas ( 1 papas del tamaño de un huevo + 1 albóndiga)</p> <p>Opción 2: 1 de taza de carbonada seca</p> <p>Con ensalada brócoli + 1 jalea</p>	<p>Opción 1: 1 taza de fideos con bistec a la plancha</p> <p>Opción 2: 1 taza de fideos con salsa Alfredo</p> <p>Con ensalada lechuga + macedonia</p>	<p>Opción 1: 1 taza de choclo + 1 huevo + ensalada surtida</p> <p>Opción 2: 1 taza de arroz primavera con pollo a la plancha</p> <p>Con ensalada de brócoli + 1 fruta entera o picada</p>	<p>Opción 1: 1 taza de porotos con riendas</p> <p>Opción 2: 1 taza de garbanzos</p> <p>Con ensalada de acelga o lechuga + plátano picado</p>	<p>Opción 1: 1 taza de puré con guiso de acelga o espinaca</p> <p>Opción 2: zapallito italiano relleno</p> <p>Ensalada de brócoli o lechuga + compota de pera o manzana</p>