

Menús saludables

Jornada escolar completa 11 a 15 años



Mes de Marzo/ 2017

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		<p>Opción 1: 1 taza de salpicón de pollo o carne</p> <p>Opción 2: 1 taza de arroz con pescado al horno</p> <p>Con ensalada de lechuga o apio + 1 fruta 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 + 1 fruta</p>	<p>Opción 1: 1 taza de papas doradas con guiso de acelga</p> <p>Opción 2: 1 taza de puré con tortilla de jurel</p> <p>Con ensalada de apio con zanahoria + 1 jalea</p>
<p>Opción 1: cazuela de pollo (2 papa del tamaño de un huevo + 1 tuto de pollo)</p> <p>Opción 2: 1 de taza de estofado de carne</p> <p>Con ensalada de tomate + 1 fruta</p>	<p>Opción 1: 1 de taza de fideos con pollo a la plancha</p> <p>Opción 2: canelones de verduras</p> <p>Con ensalada de coliflor + macedonia</p>	<p>Opción 1: 1 taza de arroz con omelette de verduras</p> <p>Opción 2: 1 de arroz con pollo al jugo</p> <p>Con ensalada de coliflor o tomate + fruta cocida</p>	<p>Opción 1: 1 taza de porotos</p> <p>Opción 2: 1 taza de lentejas</p> <p>Con ensalada de tomate + 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 coliflor</p> <p>Con ensalada de tomate + 1 compota natural de pera sin azúcar</p>
<p>Opción 1: 1 taza de Pastel de papas</p> <p>Opción 2: 1 de taza carbonada seca</p> <p>Con ensalada de lechuga + 1 fruta entera o picada</p>	<p>Opción 1: 1 taza de fideos de crema y atún</p> <p>Opción 2: 1 taza de fideos con bolognesa</p> <p>Con ensalada de betarraga + tutti frutti</p>	<p>Opción 1: 1 papa del tamaño de 1 huevo con tortilla de jurel</p> <p>Opción 2: 1 taza de arroz al curry con carne a la cacerola</p> <p>Con ensalada de lechuga o betarraga + compota de fruta</p>	<p>Opción 1: 1 taza de lentejas</p> <p>Opción 2: 1 taza de arvejas guisadas</p> <p>Con ensalada de tomate+ jalea</p>	<p>Opción 1: 1 taza de puré con pescado a la plancha</p> <p>Opción 2: 1 de taza de papas doradas con guiso de verdura</p> <p>Con ensalada de tomate o lechuga + 1 fruta cocida</p>
<p>Opción 1: 1 taza de pastel de papas</p> <p>Opción 2: 1 taza de charquicán</p> <p>Con ensalada de lechuga + 1 fruta</p>	<p>Opción 1: 1 taza de fideos con bistec a la plancha</p> <p>Opción 2: 1 de taza de fideos en salsa bolognesa</p> <p>Con ensalada de zanahoria + fruta entera o picada</p>	<p>Opción 1: 1 taza de choclo + 1 huevo + ensalada surtida</p> <p>Opción 2: 1 de taza de arroz con pollo al jugo</p> <p>Con ensalada de lechuga + compota de fruta</p>	<p>Opción 1: 1 taza de porotos con riendas</p> <p>Opción 2: 1 taza de garbanzos</p> <p>Con ensalada de zanahoria o apio+ fruta picada</p>	<p>Opción 1: 1 taza de puré con tortilla de acelga</p> <p>Opción 2: 1 taza de puré con croquetas de carne molida</p> <p>Con ensalada de zanahoria, apio o lechuga + tutti frutti</p>
<p>Opción 1: 1 de taza de estofado de carne</p> <p>Opción 2: 1 de taza de caldillo de pescado o marisco</p> <p>Con ensalada betarraga + 1 fruta entera o picada</p>	<p>Opción 1: 1 taza de fideos en salsa al pesto</p> <p>Opción 2: 1 taza de fideos con salsa Alfredo</p> <p>Con ensalada lechuga o beterraga + 1 fruta</p>	<p>Opción 1: :1 taza de arroz con ½ lata de atún</p> <p>Opción 2: 1 taza de arroz con pollo con crema al curry</p> <p>Con ensalada de lechuga + 1 fruta entera o picada</p>	<p>Opción 1: 1 taza de lentejas</p> <p>Opción 2: 1 taza de garbanzos</p> <p>Con ensalada betarraga + jalea</p>	<p>Opción 1: tortilla de papas con guiso de zapallo italiano</p> <p>Opción 2: puré con pollo y verduras salteadas</p> <p>Con ensalada betarraga + 1 fruta entera o picada</p>

Contenidos preparados y editados por Daniela Muñoz Gómez, licenciada en nutrición y dietética Escuela básica Blas cañas.