

Menús saludables

Jornada escolar completa 11 a 15 años



Mes de Mayo / 2017

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|---|--|--|
| <p>Opción 1: 1 taza de charquicán</p> <p>Opción 2: 1 taza de carbonada</p> <p>Con ensalada de apio + 1 racimo pequeño de uva</p> | <p>Opción 1: 1 taza de fideos con salsa boloñesa</p> <p>Opción 2: 1 taza de fideos con salsa al pesto</p> <p>Con ensalada de tomate + 1 pera</p> | <p>Opción 1: 1 taza de arroz con tortilla de jurel</p> <p>Opción 2: 1 taza de arroz con pollo a la plancha</p> <p>Con ensalada de acelga + 1 jalea</p> | <p>Opción 1: 1 taza de lentejas</p> <p>Opción 2: 1 taza de garbanzos</p> <p>Con ensalada de tomate o apio + 1 unidad de pera o uva</p> | <p>Opción 1: 1 taza de puré con tortilla de acelga</p> <p>Opción 2: tortilla de papas + verduras salteadas</p> <p>Con 1 postre de leche + ensalada de tomate.</p> |
| <p>Opción 1: 1 taza de estofado de carne</p> <p>Opción 2: 1 taza de arroz con bistec</p> <p>Con lechuga + 1 manzana</p> | <p>Opción 1: 1 taza de fideos con crema con atún</p> <p>Opción 2: 1 taza de fideos con verduras salteadas.</p> <p>Con ensalada de pepino o tomate + 1/2 unidad de plátano o 1 plátano pequeño</p> | <p>Opción 1: 1 taza de papas doradas con guiso de zapallo italiano</p> <p>Opción 2: 1 taza de papas doradas con pollo al jugo</p> <p>Con 1 unidad de tomate + postre de leche cómo sémola o flan.</p> | <p>Opción 1: 1 taza de lentejas</p> <p>Opción 2: 1 taza de porotos con rienda</p> <p>Con 1 unidad regular de tomate + 1 jalea</p> | <p>Opción 1: puré con carne a la olla</p> <p>Opción 2: puré con tortilla de jurel</p> <p>Con ½ plátano o 1 manzana</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 unidad regular de manzana</p> | <p>Opción 1: 1 taza de fideos con salsa boloñesa</p> <p>Opción 2: 1 taza de fideos con salsa Alfredo</p> <p>Con ensalada de zanahoria con lechuga + postre de leche</p> | <p>Opción 1: 1 taza de arroz con pollo salteado</p> <p>Opción 2: 1 taza de arroz con croquetas de jurel</p> <p>Con ensalada de brócoli o apio + 1 unidad regular de naranja</p> | <p>Opción 1: 1 taza de garbanzos</p> <p>Opción 2: 1 taza de lentejas</p> <p>Con ensalada de apio con zanahoria + tutti frutti sin azúcar</p> | <p>Opción 1: 1 taza de puré con tortilla de zanahoria</p> <p>Opción 2: 1 taza de puré con guiso de verduras</p> <p>Con ensalada de brócoli o lechuga + compota de manzana natural (sin azúcar)</p> |
| <p>Opción 1: 1 taza de arroz con pollo con verduras salteadas</p> <p>Opción 2: 1 taza de arroz con pavo a la plancha</p> <p>Con 1 unidad de tomate + compota de pera natural sin azúcar</p> | <p>Opción 1: 1 taza de fideos con salsa boloñesa</p> <p>Opción 2: 1 taza de lasagna</p> <p>Con ensalada de acelga + compota de pera natural sin azúcar</p> | <p>Opción 1: 1 taza de choclo + 1 huevo + ensalada surtida</p> <p>Opción 2: 1 taza de papas salteadas + 1/2 lata de atún + ensalada surtida</p> <p>Con 1 naranja</p> | <p>Opción 1: 1 taza de porotos con riendas</p> <p>Opción 2: 1 taza de arvejas guisadas</p> <p>Con 1 tomate regular + 1 pera</p> | <p>Opción 1: 1 taza de papas con pollo con verduras</p> <p>Opción 2: 1 taza de puré + guiso de acelga</p> <p>Con ensalada de lechuga o tomate + 1 naranja</p> |
| <p>Opción 1: 1 taza de arroz con chapsui de pollo</p> <p>Opción 2: 1 taza de arroz con carne mechada</p> <p>Con ensalada de repollo + 1 postre de leche</p> | <p>Opción 1: 1 taza de fideos con pollo a la crema</p> <p>Opción 2: 1 taza de fideos con carne o pollo a la plancha</p> <p>Con ensaladas de repollo + 1 pera</p> | | | |