## Menús saludables Jornada escolar completa 8 a 10 años

## Mes de Marzo/ 2017

Lunas	Mantas	Miśmalas	lucus	Viennas
Lunes	Martes	Miércoles Opción 1: ¾ de taza de	Jueves Opción 1:: ¾ de taza	Viernes Opción 1: : ¾ de taza
		salpicón de pollo o	de lentejas	de papas doradas con
		carne	Opción 2:: ¾ de taza	guiso de acelga
		Opción 2:: ¾ de taza	de garbanzos	Opción 2::¾ de taza
		de arroz con pescado al	ac 8a. 2a2co	de puré con tortilla de
		horno	Con ensalada de apio +	jurel
			1 fruta	
		Con ensalada de		Con ensalada de apio
		lechuga o apio + 1 fruta		con zanahoria + 1 jalea
		picada		
Opción 1: cazuela de	Opción 1::¾ de taza de	Opción 1: ¾ de taza de	Opción 1: ¾ de taza de	Opción 1: ¾ de taza de
pollo ( 1 papa del tamaño de un huevo +	fideos con pollo a la	arroz con omelette de	porotos	puré con albóndigas en salsa de tomate
	plancha	verduras	Opción 2: ¾ de taza de	Opción 2: tortilla de 1
1 tuto de pollo) Opción 2: : ¾ de taza	Opción 2:: ¾ de taza de canelones de verduras	Opción 2: ¾ de taza de arroz con pollo al jugo	lentejas	papas con croquetas de
de estofado de carne	carielories de verduras	arroz com pono ar jugo	Con ensalada de	coliflor
as estorado de curric	Con ensalada de coliflor +	Con ensalada de coliflor	tomate + 1 jalea	55/1101
Con ensalada de	macedonia	o tomate + fruta cocida	~- ۰-۰ –	Con ensalada de tomate
tomate + 1 fruta				+ 1 compota natural de
				pera sin azúcar
Opción 1: ¾ de taza de	Opción 1: ¾ de taza de	Opción 1: 1 papa del	Opción 1: ¾ de taza de	Opción 1: ¾ de taza de
Pastel de papas	fideos de crema y atún	tamaño de 1 huevo con	lentejas	puré con pescado a la
Opción 2: ¾ de taza	,	tortilla de jurel	Opción 2: ¾ de taza de	plancha
de carbonada seca	Opción 2: ¾ de taza de	Opción 2: ¾ de taza de	arvejas guisadas	Opción 2: ¾ de de taza
	fideos con bolognesa	arroz al curry con carne		de papas doradas con
Con ensalada de		a la cacerola	Con ensalada de	guiso de verdura
lechuga + 1 fruta	Con ensalada de		tomate+ jalea	
entera o picada	betarraga + tutti fruti	Con ensalada de		Con ensalada de tomate
		lechuga o betarraga +		o lechuga + 1 fruta
00011001311010000	0	compota de fruta	0	cocida
Opción 1: ¾ de taza de pastel de papas	Opción 1: ¾ de taza de fideos con bistec a la	Opción 1: ¾ de taza de choclo + 1 huevo +	Opción 1: ¾ de taza de porotos con riendas	Opción 1: ¾ de taza de puré con tortilla de
Opción 2: ¾ de taza de	plancha	ensalada surtida	Opción 2: ¾ de taza de	acelga
charquicán	Opción 2: ¾ de de taza de	Opción 2: ¾ de de taza	garbanzos	Opción 2: ¾ de taza de
onal quioun	fideos en salsa bolognesa	de arroz con pollo al	9a. 2a. 1200	puré con croquetas de
Con ensalada de	5	jugo	Con ensalada de	carne molida
lechuga + 1 fruta	Con ensalada de		zanahoria o apio+ fruta	
	zanahoria + fruta entera	Con ensalada de	picada	Con ensalada de
	o picada	lechuga + compota de		zanahoria, apio o
0 1/ 1 3/ 1	0 '/ 4 2/   .	fruta	0 1/ 4 2/ 1	lechuga + tutti frutti
Opción 1: ¾ de taza de	Opción 1: ¾ de taza de	Opción 1: :¾ de taza de	Opción 1: ¾ de taza de	Opción 1: tortilla de
estofado de carne Opción 2: ¾ de taza de	fideos en salsa al pesto Opción 2:¾ de taza de	arroz con ½ lata de atùn Opción 2: ¾ de taza de	lentejas Opción 2: ¾ de taza de	papa con guiso de zapallo italiano
caldillo de pescado o	fideos con salsa Alfredo	arroz con pollo con	garbanzos	Opción 2: ¾ de puré con
marisco	nacos con suisa Amedo	crema al curry	Parparizos	pollo y verduras
	Con ensalada lechuga o			salteadas
Con ensalada betarraga	beterraga + 1 fruta	Con ensalada de	Con ensalada betarraga	
+ 1 fruta entera o		lechuga + 1 fruta entera	+ jalea	Con ensalada betarraga
picada		o picada		+ 1 fruta entera o picada

Ccontenidos preparados y editados por Daniela Muñoz Gómez, Nutricionista egresada e interna. Escuela básica Blas cañas.