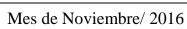
## Menús saludables Jornada escolar completa 8 a 10 años



| Lunes   | Martes  | Miércoles  | Jueves   | Viernes   |
|---|---|--|--|---|
|   | Opción 1: ¾ de taza de fideos con salsa blanca con atún Opción 2:¾ de taza de fideos con verduras salteadas.  | Opción 1: ¾ de taza de papas salteadas con guiso de zapallo italiano Opción 2: ¾ de taza de puré con tortilla de porotos verdes                                    | Opción 1: ¾ de taza de<br>porotos con riendas<br>Opción 2: ¾ de taza de<br>garbanzos   | Opción 1: ¾ de taza<br>de puré con<br>croquetas de pescado<br>Opción 2: ¾ de taza<br>de papas salteadas<br>con 1 bistec   |
|   | Con ensalada de<br>zanahoria con lechuga +<br>jalea   | Con 1 unidad de tomate<br>+ tutti fruti  | Ensalada de lechuga +<br>compota de fruta  | Ensalada de tomate+<br>fruta cocida   |
| Opción 1: ¾ de taza de arroz con pollo a la plancha Opción 2: ¾ de taza de arroz con pavo a la plancha  Con 1 unidad regular de tomate o apio + 1 fruta         | Opción 1: ¾ de taza de fideos con salsa boloñesa Opción 2: ¾ de taza de fideos con salsa al pesto  Con ensalada de espárragos + 1/2 unidad de plátano o 1 plátano pequeño   | Opción 1::¾ taza de choclo + 1 huevo + ensalada surtida Opción 2:¾ taza de salpicón de pollo  Con ensalada de tomate+ fruta picada                                 | Opción 1: ¾ de taza de lentejas con acelga o espinaca Opción 2: ¾ de taza de garbanzos  Con ensalada de espárragos + 1 jalea               | Opción 1: ¾ de taza de puré con guiso de zapallo italiano Opción 2: ¾ de taza de papas salteadas + 1/2 lata de atún + ensalada surtida  Con ensalada de apio+ 1 fruta                               |
| Opción 1: ¾ de taza de pastel de papas Opción 2: ¾ de taza de charquicán  Con ensalada de brócoli o lechuga + 1 unidad regular de manzana                       | Opción 1: ¾ taza de fideos con salsa de pollo desmenuzado al curry Opción 2: ¾ de taza de fideos con salsa Alfredo  Con ensalada de lechuga+ fruta picada                   | Opción 1: ¾ de taza de arroz con pollo al jugo Opción 2: ¾ de taza de arroz con tortilla de jurel  Con ensalada de lechuga o brócoli + 1 unidad regular de manzana | Opción 1: ¾ de taza de porotos con riendas  Opción 2: ¾ de taza de lentejas  Con ensalada de acelga con zanahoria + tutti fruti sin azúcar | Opción 1:¾ de taza de puré con guiso de acelga con crema Opción 2:¾ de taza de puré con croquetas de carne de soya  Con ensalada de zanahoria con lechuga + compota de manzana natural (sin azúcar) |
| Opción 1: ¾ de taza de arroz con pollo con verduras salteadas Opción 2: ¾ de taza de arroz con pavo a la plancha  Con 1 unidad de tomate + postre de leche      | Opción 1: ¾ de taza de fideos con salsa boloñesa Opción 2: ¾ de taza de rabioles con salsa blanca con champiñones  Con ensalada de lechuga con zanahoria + compota de fruta | Opción 1: ¾ de taza de arroz con pescado al horno Opción 2: ¾ de taza de papas salteadas + 1/2 lata de atún + ensalada surtida Con tutti fruti sin azúcar          | Opción 1:¾ de taza de porotos con riendas Opción 2:¾ de taza de arvejas guisadas  Con 1 tomate regular + compota de fruta                  | Opción 1: ¾ de taza de papas duquesa con verduras Opción 2: ¾ de taza de puré con zapallo italiano relleno  Con ensalada de lechuga o tomate + fruta  |
| Opción 1: ¾ de taza de puré de papas con bistec Opción 2: ¾ de taza de puré de papas con croqueta de atún o jurel (casera)  Con 1 tomate regular + fruta picada | Opción 1: ¾ de taza de fideos con verduras salteadas Opción 2: ¾ de taza de fideos con carne o pollo a la plancha  Con ensaladas de repollo + fruta                         | Opción 1: ¾ de taza de arroz con chapsui de pollo Opción 2:¾ de taza de arroz con carne a la olla  Con ensalada de repollo + 1 jalea                               |  |   |