

Menús saludables

Jornada escolar completa 11 a 15 años



Mes de Junio / 2017

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		<p>Opción 1: 1 taza de arroz con tortilla de acelga</p> <p>Opción 2: 1 taza de arroz con croquetas de jurel</p> <p>Con ensalada de brócoli + ½ plátano</p>	<p>Opción 1: 1 taza de lentejas</p> <p>Opción 2: 1 taza de garbanzos</p> <p>Con ensalada de tomate + 1 pera pequeña</p>	<p>Opción 1: Opción 2: 1 taza de puré con pollo al jugo</p> <p>Opción 2: 1 taza de puré con tortilla de zanahoria</p> <p>Con ensalada de brócoli + jalea</p>
<p>Opción 1: cazuela (2 papas del tamaño de un huevo) + pollo, pavo o vacuno)</p> <p>Opción 2: 1 taza de charquicán</p> <p>Con 1 tomate + 1 jalea</p>	<p>Opción 1: 1 taza de fideos con carne o pollo a la plancha</p> <p>Opción 2: 1 taza de fideos con verduras salteadas</p> <p>Con ensalada de acelga + 1 manzana</p>	<p>Opción 1: 1 taza de arroz primavera con pollo o pavo a la plancha</p> <p>Opción 2: 1 taza de papas doradas con pastel de berenjenas</p> <p>Con 1 unidad de tomate + 1 pera</p>	<p>Opción 1: 1 taza de lentejas</p> <p>Opción 2: 1 taza de porotos con rienda</p> <p>Con ensalada de lechuga + tutti frutti</p>	<p>Opción 1: 1 taza de puré con albóndigas</p> <p>Opción 2: 1 taza de puré con croquetas de jurel</p> <p>Con ensalada de tomate o lechuga + postre de leche</p>
<p>Opción 1: 1 taza de caldillo de mariscos</p> <p>Opción 2: 1 taza de estofado de pollo</p> <p>Con ensalada de coliflor + 1 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 lechuga + postre de leche</p>	<p>Opción 1: 1 taza de arroz con pescado al horno</p> <p>Opción 2: 1 taza de carbonada seca</p> <p>Con ensalada de coliflor + compota de manzana</p>	<p>Opción 1: 1 taza de garbanzos</p> <p>Opción 2: 1 taza de lentejas</p> <p>Con ensalada de lechuga + 1 manzana</p>	<p>Opción 1: 1 taza de puré con salteado de verduras</p> <p>Opción 2: 1 taza de puré con guiso de verduras</p> <p>Con ensalada de lechuga o coliflor + tutti frutti</p>
<p>Opción 1: 1 taza de pastel de papas</p> <p>Opción 2: 1 taza de estofado de carne</p> <p>Con ensalada de lechuga + ½ plátano</p>	<p>Opción 1: 1 taza de fideos con crema con atún</p> <p>Opción 2: 1 taza de fideos con salsa al pesto</p> <p>Con 1 tomate pequeño + 1 fruta de estación entera o picada</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 postre de leche</p>	<p>Opción 1: 1 taza de porotos con riendas</p> <p>Opción 2: 1 taza de arvejas guisadas</p> <p>Con ensalada de lechuga + jalea</p>	<p>Opción 1: 1 taza de papas con pollo con verduras</p> <p>Opción 2: 1 papa rellena</p> <p>Con ensalada de tomate o lechuga + ½ plátano</p>
<p>Opción 1: 1 taza de carbonada</p> <p>Opción 2: 1 taza de charquicán</p> <p>Con ensalada de acelga y zanahoria + 1 pera</p>	<p>Opción 1: 1 taza de lasagna</p> <p>Opción 2: 1 taza de fideos con salsa boloñesa</p> <p>Con ensalada de brócoli + tutti frutti</p>	<p>Opción 1: 1 taza de arroz con acelga a la crema</p> <p>Opción 2: 1 taza de arroz con chapsuí de pollo</p> <p>Con ensalada de acelga + compota de pera</p>	<p>Opción 1: 1 taza de porotos con riendas</p> <p>Opción 2: 1 taza de lentejas</p> <p>Con ensalada de brócoli + jalea</p>	