Menús saludables
Jornada escolar completa 11 a 15 años

Mes de Agosto/ 2016

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

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