

Menús saludables

Jornada escolar completa 11 a 15 años



Mes de Noviembre/ 2016

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