

# Menús saludables

## Jornada escolar completa 11 a 15 años

Mes de Octubre / 2016



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Opción 1: 1 taza de carbonada seca</p> <p>Opción 2: cazuela ( 1 papa mediana ) + pollo, pavo o vacuno)</p> <p>Con ensalada de tomate con cebolla + 1 fruta</p>	<p>Opción 1: 1 taza de fideos con verduras salteadas</p> <p>Opción 2: 1 taza de fideos con salsa Alfredo</p> <p>Con ensalada lechuga + 1 fruta picada</p>	<p>Opción 1: :1 taza de choclo + 1 huevo + ensalada surtida</p> <p>Opción 2: 1 taza de arroz primavera con pollo a la plancha</p> <p>Con ensalada + compota de fruta sin azúcar</p>	<p>Opción 1: 1 taza de porotos con riendas</p> <p>Opción 2: 1 taza de garbanzos</p> <p>Con ensalada de lechuga y tomate + fruta cocida</p>	<p>Opción 1: 1 taza de papas doradas con tortilla de jurel</p> <p>Opción 2: 1 taza de puré con salteado de verduras</p> <p>Con ensalada de tomate + 1 plátano pequeño</p>
<p>Opción 1: 1 taza de carbonada</p> <p>Opción 2: 1 de taza de pantrucas</p> <p>Con ensalada de lechuga + 1 jalea</p>	<p>Opción 1: 1 taza de rabioles en salsa bolognesa</p> <p>Opción 2: 1 taza de fideos con salsa de pollo desmenuzado al curry</p> <p>Con ensalada de zanahoria + fruta picada</p>	<p>Opción 1: 1 taza de arroz con carne al horno</p> <p>Opción 2: 1 taza de arroz con tortilla de atún con zanahoria</p> <p>Con ensalada de apio y zanahoria + 1 pera picada</p>	<p>Opción 1: 1 taza de porotos con mote</p> <p>Opción 2: 1 taza de lentejas</p> <p>Con ensalada de lechuga + fruta cocida</p>	<p>Opción 1: 1 taza de puré con albóndigas en salsa de tomate</p> <p>Opción 2: tortilla de papas con croquetas de carne molida de pavo</p> <p>Con ensalada de apio o lechuga + 1 compota natural sin azúcar</p>
<p>Opción 1: cazuela ( 1 papa mediana) + pollo, pavo o vacuno)</p> <p>Opción 2: ¾ de taza de caldillo de mariscos</p> <p>Con ensalada de zapallo italiano + fruta picada</p>	<p>Opción 1: 1 taza de lasagna de verduras</p> <p>Opción 2: 1 taza de fideos con crema y atún</p> <p>Con ensalada de apio +1 manzana rallada</p>	<p>Opción 1: 1 taza de arroz con pollo al jugo</p> <p>Opción 2: 1 taza de salpicón de pollo</p> <p>Con ensalada de apio o zapallo italiano + 1 fruta</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 apio con zanahoria + compota de fruta</p>	<p>Opción 1: 1 taza de puré con bistec de carne</p> <p>Opción 2: 1 papa rellena mediana</p> <p>Con ensalada de repollo + 1 jalea</p>
<p>Opción 1: 1 taza de charquicán de cochayuyo o carne</p> <p>Opción 2: 1 taza de estofado de pavo</p> <p>Con ensalada de espinaca + 1 plátano pequeño</p>	<p>Opción 1: 1 taza de fideos con salsa boloñesa</p> <p>Opción 2: 1 taza de fideos con salsa blanca con champiñones</p> <p>Con ensalada de repollo y betarraga + compota de pera</p>	<p>Opción 1: 1 taza de choclo + 1 huevo + ensalada surtida</p> <p>Opción 2: 1 de taza de arroz con pescado al horno</p> <p>Con ensalada de betarraga + fruta entera o picada</p>	<p>Opción 1: 1 taza de lentejas con acelga o espinaca</p> <p>Opción 2: 1 taza de arvejas guisadas</p> <p>Con ensalada repollo y espinaca + fruta cocida</p>	<p>Opción 1: 1 taza puré con chapsuí de pollo</p> <p>Opción 2: 1 taza puré con guiso de zanallo italiano</p> <p>Con ensalada de espinaca + 1 jalea</p>
<p>Opción 1: cazuela de albóndigas ( 1 papa mediana + 1 albóndiga)</p> <p>Opción 2: 1 taza de carbonada seca</p> <p>Con ensalada apio + 1 fruta</p>				