



Menú 1
Menú 2
Ensaladas
Hipocaloricos
Postres

JUEVES 01
* Lentejas a la Parmesana
* Carbonada de Ave
* Ensalada Surtidas o Sopa o Crema
* Ensalada Surtida con Quesillo
* Fruta o Jalea o Fruta Cocida

VIERNES 02
* Goulach de Cerdo con Arroz
* Budin de Verduras con Fideos Primavera
* Ensalada Surtidas o Sopa o Crema
* Ensalada Surtida con Cerdo al Horno
* Fruta o Jalea o Flan

	LUNES 05
Menú 1	* Filetillos de Pollo al Horno con Arroz al Curry
Menú 2	* Quifaros con Salchichas al Horno
Ensaladas	* Ensalada Surtidas o Sopa o Crema
Hipocaloricos	* Ensalada Surtida con Filetillo de Pollo
Postres	* Fruta o Jalea

MARTES 06
* Charquican de Verduras (Molida)
* Garbanzos
* Ensalada Surtidas o Sopa o Crema
* Ensalada Surtida con Cerdo al Horno
* Jalea o Leche Asada

MIERCOLES 07
* Espirales con Salsa Italiana (Picada)
* Hamburguesa de Carne Molida con Arroz Arabe
* Ensalada Surtidas o Sopa o Crema
* Ensalada Surtida con Tortilla de Acelga
* Fruta o Jalea

JUEVES 08
* Pavo Arverjado (Picado) con Pure de papas
* Tortilla de Verduras con Fideos al Cilandro
* Ensalada Surtidas o Sopa o Crema
* Ensalada Surtida con Quesillo
* Jalea o Fruta Cocida

VIERNES 09
* Nugget de Pescado con Arroz Arabe
* Ajiaco de Vacuno
* Ensalada Surtidas o Sopa o Crema
* Ensalada Surtida con Pavo al Horno
* Fruta o Jalea

	LUNES 12
Menú 1	
Menú 2	
Ensaladas	
Hipocaloricos	
Postres	

MARTES 13

MIERCOLES 14
VACACIONES DE INVIERNO

JUEVES 15

VIERNES 16

	LUNES 19
Menú 1	
Menú 2	
Ensaladas	
Hipocaloricos	
Postres	

MARTES 20

MIERCOLES 21
VACACIONES DE INVIERNO

JUEVES 22

VIERNES 23

	LUNES 26
Menú 1	* Espirales con Salsa Bolognesa (Molida)
Menú 2	* Albondigas al Horno con Arroz al Curry
Ensaladas	* Ensalada Surtidas o Sopa o Crema
Hipocaloricos	* Ensalada Surtida con Bolitas de Carne Molida
Postres	* Fruta o Jalea

MARTES 27
* Lentejas a la Parmesana
* Carbonada de Ave
* Ensalada Surtidas o Sopa o Crema
* Ensalada Surtida con Huevo Duro
* Jalea o Arroz con Leche

MIERCOLES 28
* Croquetas de Atun con Fideos
* Guiso de Verduras con Arroz Blanco
* Ensalada Surtidas o Sopa o Crema
* Ensalada Surtida con Croquetas de Atun
* Fruta o Jalea

JUEVES 29
* Chapsui de Ave con Arroz Chaufan
* Ajiaco de Vacuno
* Ensalada Surtidas o Sopa o Crema
* Ensalada Surtida con Filetillos de Pollo
* Jalea o Fruta Cocida

VIERNES 30
* Pavo al Jugo (Picado) con Pure de Papas
* Arroz Tipo Paella
* Ensalada Surtidas o Sopa o Crema
* Ensalada Surtida con Pavo al Horno
* Fruta o Jalea

Colegio Alcantara de los Altos de Peñalolén

* Los Hipocaloricos para los Alumnos son solamente con receta medica

* Todos los Menú contienen Ensalada surtida o sopa, Postre, Jugo y Pan.