

Menús saludables

Jornada escolar completa 11 a 15 años

Mes de Septiembre/ 2016



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			<p>Opción 1: 1 taza de lentejas</p> <p>Opción 2: 1 taza de garbanzos</p> <p>Con ensalada de acelga con zanahoria + 1 jalea</p>	<p>Opción 1: 1 taza de papas doradas con tortilla de zanahoria</p> <p>Opción 2: 1 taza de puré con tortilla de jurel</p> <p>Con ensalada de apio + 1 fruta</p>
<p>Opción 1: cazuela (1 papas del tamaño de un huevo) + pollo o pavo)</p> <p>Opción 2: 1 taza de carbonada</p> <p>Con ensalada de zanahoria + tutti frutti</p>	<p>Opción 1: 1 taza de fideos en salsa al pesto</p> <p>Opción 2: 1 taza de fideos de crema y atún</p> <p>Con ensalada de apio + macedonia</p>	<p>Opción 1: 1 taza de arroz con pescado al horno</p> <p>Opción 2: 1 taza de arroz con pollo al horno</p> <p>Con ensalada de beterraga + fruta cocida</p>	<p>Opción 1: 1 taza de porotos</p> <p>Opción 2: 1 taza de lentejas</p> <p>Con ensalada de beterraga o zanahoria + fruta cocida</p>	<p>Opción 1: 1 taza de puré con croquetas de jurel</p> <p>Opción 2: tortilla de papas con croquetas de espinaca</p> <p>Ensalada de Apio o zanahoria+ 1 compota natural de pera sin azúcar</p>
<p>Opción 1: 1 taza de charquicán</p> <p>Opción 2: 1 taza carbonada seca</p> <p>Con ensalada de lechuga + 1 fruta entera o picada</p>	<p>Opción 1: 1 taza de fideos con salsa de pollo desmenuzado</p> <p>Opción 2: canelones de verduras</p> <p>Con ensalada de zapallo italiano + tutti frutti</p>	<p>Opción 1: :1 taza de choclo + 1 huevo + ensalada surtida</p> <p>Opción 2: 1 taza de arroz con pollo al horno</p> <p>Con ensalada de lechuga o zapallo italiano + compota de fruta</p>	<p>Opción 1: 1 taza de lentejas</p> <p>Opción 2: 1 taza de arvejas guisadas</p> <p>Con ensalada de lechuga o zanahoria + 1 jalea</p>	<p>Opción 1: 1 taza de puré con chapsui de pollo</p> <p>Opción 2: zapallito italiano relleno</p> <p>Con ensalada de lechuga + 1 fruta cocida</p>
<p>Opción 1: cazuela (2 papas del tamaño de un huevo) + pollo, pavo o vacuno)</p> <p>Opción 2: 1 taza de caldillo de mariscos</p> <p>Con ensalada de espinaca + 1 manzana rallada</p>	<p>Opción 1: 1 taza de fideos con carne a la plancha</p> <p>Opción 2: 1 taza de fideos en salsa bolognesa</p> <p>Con ensalada de zanahoria + fruta entera o picada</p>	<p>Opción 1: 1 papa cocida del tamaño de un huevo con pavo con verduras</p> <p>Opción 2: 1 taza de arroz con pollo al jugo</p> <p>Con ensalada de espinaca o zanahoria + compota de fruta</p>	<p>Opción 1: 1 taza de porotos con riendas</p> <p>Opción 2: 1 taza de garbanzos</p> <p>Con ensalada de lechuga o zanahoria + plátano picado</p>	<p>Opción 1: 1 taza de puré con tortilla de acelga</p> <p>Opción 2: 1 taza de puré con albóndigas en salsa de tomate</p> <p>Con ensalada de zanahoria o lechuga + tutti frutti</p>
<p>Opción 1: 1 taza de charquicán de cochayuyo o carne</p> <p>Opción 2: ¾ de taza de estofado de pavo</p> <p>Con ensalada de beterraga + 1 pera cocida</p>	<p>Opción 1: 1 taza de lasagna de verduras</p> <p>Opción 2: ¾ taza de fideos con salsa de pollo desmenuzado</p> <p>Con ensalada lechuga o beterraga + macedonia</p>	<p>Opción 1: 1 taza de arroz con carne a la cacerola</p> <p>Opción 2: 1 taza de arroz con croquetas de atún</p> <p>Con ensalada de lechuga o apio + 1 fruta entera o picada</p>	<p>Opción 1: 1 taza de lentejas</p> <p>Opción 2: 1 taza de garbanzos</p> <p>Con ensalada de apio con zanahoria + 1 jalea</p>	<p>Opción 1: 1 taza de puré con salteado de verduras con champiñones</p> <p>Opción 2: 1 de taza puré con guiso de verduras</p>

CONTENIDOS PREPARADOS Y EDITADOS POR DANIELA MUÑOZ GÓMEZ, NUTRICIONISTA EGRESADA E INTERNA. ESCUELA BÁSICA BLAS CAÑAS.