



Menú JULIO 2010 **Colegio San Patricio**



AHORRO PARA LA VEJEZ

Para que estés bien

Simplemente valora lo que es la salud, y esto te ayudará a tomar conciencia de la importancia de llevar una vida sana en todos los aspectos.

Esto no quiere decir que te prives de todo lo que te gusta, **simplemente hacerlo con moderación.**

30 minutos de ejercicio diario te pueden dar una vida más saludable, es hora de dejar los pretextos a un lado y decidirte.

Lleva una dieta balanceada, baja en grasas.



Los alumnos que deseen comprar su almuerzo para el mismo día, podrán hacerlo hasta las 10:30 hrs.
En caso de ausencia de la alumna, debe avisar al fono 07 4522066 el mismo día hasta las 10:00 Hrs.
Caso contrario el almuerzo se pierde.

Si desea contactarse con nosotros, escribanos a ilarrainvaldivieso@gmail.com.

PRECIO POR ALMUERZO \$ 1.800. -
(Ensaladas, plato de fondo (2 opciones), pan, postre, jugo)

JULIO 2010

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Salad bar/sopa Papas rellenas con queso Lentejas con vienesa flan Fruta natural	2 Salad bar/sopa Pollo asado con papas frtas Y arroz graneado Helado barquillo Fruta natural
5 Salad bar/sopa Carne al jugo con arroz Porotos con chorizo Panqueque manjar Fruta natural	6 Salad bar/sopa Pollo apanado papas doradas Wok de verduras con espirales Yogurt cereales Fruta natural	7 Salad bar/sopa pizza Charquicán con huevo Bavarois de naranja Fruta natural	8 Salad bar/sopa Tallarines boloñesa panqueques c/espínaca Espuma manzana plátano Fruta natural	9 Salad bar/sopa Pobrecita la hamburguesa Tortilla de zanahorias Fruta con leche condensada Fruta natural
	VACACIONES	DE	INVIERNO	
	VACACIONES	DE	INVIERNO	
26 Salad bar/sopa Fettuccini bontú Tortilla de verduras Turrón de vino Fruta natural	27 Salad bar/sopa Pavo asado con arroz árabe Plato vegetariano con quesillo torta Fruta natural	28 Salad bar/sopa Vienesas a lo pobre Lentejas parmesana Flan con caramelo Fruta natural	29 Salad bar/sopa Escalopa kayser con puré Palta rellena con atún Helado barquillo Fruta natural	30 Salad bar/sopa Empanadas de horno (2) carbonada Brazo de reina Fruta natural