

Menú SEPTIEMBRE 2010

Colegio San Patricio

Se acerca septiembre y con ello la celebración de nuestras fiestas patrias, y en el año del bicentenario, no nos quedaremos sin la cueca, empanadas y ricos asados familiares.

Los invito en estas fiestas a complementar el consumo calórico adicional con mayor consumo de ensaladas acompañando los asados, mucha fruta, caminatas, cicletadas y mucho baile.



Los alumnos que deseen comprar su almuerzo para el mismo día, podrán hacerlo hasta las 10:30 hrs.

***En caso de ausencia del alumno (a)
debe avisar al fono 07 4522066 el mismo día hasta las 10:00 Hrs.
Caso contrario el almuerzo se pierde.***

PRECIO POR ALMUERZO \$ 1.800. –

(Ensaladas, plato de fondo (2 opciones), pan, postre, jugo.

SEPTIEMBRE

CSP 2010

		MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Salad bar/sopa	Salad bar/sopa	Salad bar/sopa
		Escalopa kayser con `puré	ravioles	chorrillana
		Porotos con chorizo	Papas con chuchoca c/chorizo	Ajiaco con huevo
		Tutti fruti	tiramisú	Leche nevada
		Fruta natural	Fruta natural	Fruta natural
6	7	8	9	10
Salad bar/sopa	Salad bar/sopa	Salad bar/sopa	Salad bar/sopa	Salad bar/sopa
Albóndigas c/tallarines	Pollo apanado c/puré	pizza	Lasaña	Pollo asado
Lentejas con vienesa	Charquicán con huevo	Palta rellena con jamón	wok de verduras c/arroz	Ensaladas surtidas
Torta 3 leches	Turrón de frutillas	compota	Leche asada	Torta de merengue
Fruta natural	Fruta natural	Fruta natural	Fruta natural	Fruta natural
13	14	15	16	17
Salad bar/sopa	Salad bar/sopa	Salad bar/sopa		FERIADO
Fruta natural	Fruta natural	Fruta natural		
20	21	22	23	24
FERIADO	Salad bar/sopa	Salad bar/sopa	Salad bar/sopa	Salad bar/sopa
	Ñoquis boloñesa	Papas rellenas queso	Ensalada César	Chaparritas (2)+ p.fritas
	Tortilla zanahoria arroz	Hamburguesa papas salt.	lentejas	Caldillo de mariscos
	Yogurt cereales	Turrón de frutilla	Helado barquillo	Kuchen manzana
	Fruta natural	Fruta natural	Fruta natural	Fruta natural
27	28	29	30	
Salad bar/sopa	Salad bar/sopa	Salad bar/sopa	Salad bar/sopa	
Tallarines bontú	Salmón ahumado c/ Papas mayo	Carne al jugo con puré	Nuget de pescado con arroz	
Porotos con chorizo	carbonada	Omelet de atún	Cazuela de cerdo	
Cabritas	Leche asada	Bavarois de naranja	Helado palito	
Fruta natural	Fruta natural	Fruta natural	Fruta natural	

Sabías tu que un buen desayuno:

- ***Mejora el estado nutricional***
- ***contribuye significativamente a los aportes diarios de vitaminas y minerales.***
- ***Ayuda a Controlar el peso. Las personas que desayunan mantienen el peso dentro de límites saludables en mayor medida que las que omiten esta ración.***
- ***Aumenta el rendimiento físico e intelectual.***

¿Cómo es un desayuno equilibrado?

Para que sea equilibrado, deben estar representados como mínimo los siguientes grupos de alimentos:

- ***Lácteos (leche , yogur, queso)***
- ***frutas y cereales (pan, tostadas, cereales, galletas...).***