

MENÚ COLEGIO PUMAHUE - NOVIEMBRE 2023

SEMANA 1	MIÉRCOLES 01/11	JUEVES 02/11	VIERNES 03/11	Este menú se encuentra confeccionado de acuerdo Ley 20606. NO INCLUYE alimentos con sellos de advertencia Contactos: Colegiopumahue@hotmail.com + 56 9 3537 9110	
Sopa o Crema	Sopa de vacuno + cilantro	Consomé de ave + cilantro	Crema de verduras		
Salad Bar 1	Beterraga con huevo	Ensalada chilena	Apio - lechuga		
Salad Bar 2	Lechuga con zanahoria	Mix de lechugas	Porotos verdes con cebolla		
Fondo 1	Chuleta con arroz amarillo	Aji de gallina + aceituna con arroz graneado	Asado alemán con puré		
Fondo 2	Tortilla española + verduras salteadas	Panques rellenos con pollo y espinaca + papas fritas	Cerdo al horno con fideos atomatados		
Hipocalórico	Croquetas de atún con ensalada mixta	Tortilla de porotos verdes con ensalada compuesta	Pollo palmito con mix de ensalada		
Postres	Sémola con leche, jalea sin azúcar y frutas de la estación	Colegial, jalea sin azúcar y frutas de la estación	Leche asada, jalea sin azúcar y frutas de estación		
SEMANA 2	LUNES 06/11	MARTES 07/11	MIÉRCOLES 08/11	JUEVES 09/11	VIERNES 10/11
Sopa o Crema	Sopa de vacuno con caraculitos + cilantro	Consomé de ave + cilantro	Crema de zapallo	Crema de verdurass	Sopa de ave
Salad Bar 1	Mix de hojas verdes	Lechuga con zanahoria juliana	Mix de verduras	Beterraga con huevo	Mix de repollo
Salad Bar 2	Zanahoria con brócoli	Ensalada de apio + aceituna	Lechuga costina con zanahoria	Mix de verduras	Ensalada chilena
Fondo 1	Cerdo asado con arroz amarillo	Chupe de pollo	Pollo al coñig con papas fritas	Papas rellenas con carne + guiso de acelga	Cazuela de vacuno
Fondo 2	Canelones de pollo con verduras salteadas	Garbanzos a la española	Escalopa de carne/napolitana con arroz graneado	Pollo apanado (tipo nuggets) con arroz primavera	Chuleta de cerdo a la barbecue con papas rústicas
Hipocalórico	Surtido de ensalada con Pollo a la plancha	Ensalada mediterránea con jamón y queso gauda	Tomate relleno de atún con ensalada mixta	Varitas de pescado con ensalada	Ensalada completa con croquetas de atún
Postres	Sémola con leche, jalea sin azúcar y frutas de la estación	Flan de caramelo, jalea sin azúcar y frutas de la estación	Panqueque , jalea sin azúcar y frutas de la estación	Arroz con leche, jalea sin azúcar y frutas de la estación	Queque marmoleado, jalea sin azúcar y frutas de la estación
SEMANA 3	LUNES 13/11	MARTES 14/11	MIÉRCOLES 15/11	JUEVES 16/11	VIERNES 17/11
Sopa o Crema	Sopa de ave + cilantro	Sopa de vacuno + cilantro	Crema de zapallo	Sopa de vacuno + cilantro	Crema de verduras
Salad Bar 1	Lechuga con brócoli	Lechuga - pepino	Tomate - Lechuga	Mix de verduras verdes + arvejas	Cochayuyo + cebolla
Salad Bar 2	Mix de zanahoria juliana	Tomate con cilantro	Mix de coliflor con zanahoria	Ensalada chilena	Mix de lechugas con Beterraga
Fondo 1	Pollo arvejado con arroz graneado	Lasaña boloñesa	Pescado frito con fideos al pesto	Pollo a las finas hierbas con panaché de verduras	Porotos con rienda
Fondo 2	Omelette napolitano con salteado de papas y verduras	Charquicán de verduras + huevo	Zapallito italiano con tortilla de vegetales	Carne a la cacerola con papas mayo	Albóndigas atomatadas con Fideos
Hipocalórico	Ensalada de quinoa con pollo + ensalada mixta	Canelones rellenos de espinaca y pollo con mix de ensalada	Varitas de pescado con ensalada	Quiche lorraine con lechuga y rúcula	Pollo al horno con ensalada
Postres	Brazo de reina, jalea sin azúcar y frutas de la estación	Flan de lúcuma, jalea sin azúcar y frutas de la estación	Queque casero, jalea sin azúcar y frutas de la estación	Avena, jalea sin azúcar y frutas de la estación	Mousse de manjar, jalea sin azúcar y frutas de la estación
SEMANA 4	LUNES 20/11	MARTES 21/11	MIÉRCOLES 22/11	JUEVES 23/11	VIERNES 24/11
Sopa o Crema	Sopa de ave + cilantro	Sopa de verduras	Sopa de vacuno + cilantro	Consomé de ave + cilantro	Crema de Zapallo
Salad Bar 1	Lechuga - Pepino	Lechuga com brócoli	Ensalada chilena	Choclo con tomate	Apio - lechuga
Salad Bar 2	Choclo con tomate	Mix de repollo	Lechuga com zanahoria	Mix de lechugas	Porotos verdes con cebolla
Fondo 1	Fideos com salsa alfredo	Pastel de papa	Cazuela de Pollo	Lomo salteado con arroz graneado	Pescado apanado con arroz primavera
Fondo 2	Pollo apanado com arroz o verduras	Lentejas parmesana	Arroz chino (pollo, salchicha, verduras con salsa de pollo)	Chorrilana a la norteña con papas fritas	Cerdo a la mostaza con puré
Hipocalórico	Varitas de pescado com mix de vegetales	Omelette napolitano con ensalada mixta	Ensalada surtida con pollo a la plancha	Ensalada mixta com tomate relleno de atún	Ensalada griega com pollo a las finas hierbas
Postres	Flan de chocolate, jalea sin azúcar y frutas de la estación	Arroz com leche, jalea sin azúcar y frutas de la estación	Mousse, jalea sin azúcar y frutas de la estación	Flan de vainilla, jalea sin azúcar y frutas de la estación	Torta de manjar, jalea sin azúcar y frutas de la estación
SEMANA 5	LUNES 27/11	MARTES 28/11	MIÉRCOLES 29/11	JUEVES 30/11	
Sopa o Crema	Sopa de ave + cilantro	Sopa de vacuno	Consomé de ave + cilantro	Sopa de vacuno con sémola + cilantro	
Salad Bar 1	Lechuga - Pepino	Lechuga com brócoli	Cochayuyo + cebolla	Mix de verduras	
Salad Bar 2	Tomate a la juliana	Mix de zanahoria juliana	Mix de lechugas con Beterraga	Cebolla en plumas + porotos verdes	
Fondo 1	Chapsui de carne con arroz chaufan	Pollo asado con papas doradas con ciboulette	Cerdo agri dulce con fideos	Carbonada	
Fondo 2	Salsa de champiñones con espirales	Omelette de choclo con salteado con verduras	Hamburguesa de carne con papas al gratin	Pollo asado con arroz	
Hipocalórico	Nuggets de pollo con ensalada	Pollo a la plancha con ensalada	Churrasco con ensalada mixta	Tortilla de porotos verdes	
Postres	Postre de leche, jalea sin azúcar y frutas de la estación	Queque casero, jalea sin azúcar y frutas de la estación	Flan de coco, jalea sin azúcar y frutas de la estación	Arroz con leche, jalea sin azúcar y frutas de la estación	