

Colegio Pumahue Temuco

Septiembre 2023

DIA	SOPA	ENSALADAS	REGIMEN	PLATO FONDO	POSTRE	HIPOCALORICOS
Viernes 1	Crema de Lentejas	Lechuga Pepino	Normal	Pulpa al Horno con Arroz	Fruta Natural (Plátano, Manzana, Pera) Gelatina Flan Chocolate	
Lunes 4	Sopa de Carne	Lechuga Tomate	Normal	Carne al Jugo con Arroz	Fruta Natural (Plátano, Manzana, Pera) Gelatina Flan Chocolate	Tomate Relleno, Atún, Quesillo o Pechuga Pollo
Martes 5	Sopa de Costilla	Tomate Repollo	Normal	Spaghetti con Salsa Boloñesa - Alfredo	Fruta Natural (Plátano, Manzana, Pera) Gelatina Sémola con Salsa	Tomate Relleno, Atún, Quesillo o Pechuga Pollo Hipocalórico Caliente
Miércoles 6	Sopa de Verduras	Betarraga	Normal	Porotos con Chorizo	Fruta Natural (Plátano, Manzana, Pera) Gelatina Fruta Cocida	Tomate Relleno, Atún, Quesillo o Pechuga Pollo Hipocalórico Caliente
Jueves 7	Consomé de Pollo	Lechuga con Zanahoria	Normal	Pollo al Horno con Arroz o Puré	Fruta Natural (Plátano, Manzana, Pera) Gelatina Fruta Cocida	Tomate Relleno, Atún, Quesillo o Pechuga Pollo Hipocalórico Caliente
Viernes 8	Crema de porotos	Tomate Pepino	Normal	Asado Alemán con Papas Mayo	Fruta Natural (Plátano, Manzana, Pera) Gelatina Fruta Cocida	
Lunes 11	Sopa de Costilla	Lechuga c/Tomate	Normal	Spaghetti con Salsa Boloñesa - Alfredo	Fruta Natural (Plátano, Manzana, Pera) Gelatina Flan de Chocolate	Tomate Relleno, Atún, Quesillo o Pechuga Pollo
Martes 12	Sopa de verduras	Tomate c/ cilantro	Normal	Pollo al Jugo con Arroz / Papas Cocidas	Fruta Natural (Plátano, Manzana, Pera) Gelatina Flan de Vainilla	Tomate Relleno, Atún, Quesillo o Pechuga Pollo Hipocalórico caliente
Miércoles 13	Sopa de Pollo	Betarraga	Normal	Lentejas Guisadas con Chorizo o Huevo Rallado	Fruta Natural (Plátano, Manzana, Pera) Gelatina Durazno Cubitos	Tomate Relleno, Atún, Quesillo o Pechuga Pollo Hipocalórico caliente
Jueves 14	Sopa de Verduras	Lechuga con Zanahoria	Normal	Carne al Jugo con Arroz	Fruta Natural (Plátano, Manzana, Pera) Gelatina	Tomate Relleno, Atún, Quesillo o Pechuga Pollo Hipocalórico caliente

Colegio Pumahue Temuco

Miércoles 20	Sopa de Costilla	Betarraga	Normal	Spaghetti con Salsa Boloñesa - Alfredo	Fruta Natural (Plátano, Manzana, Pera) Gelatina Fruta Cocida	Tomate Relleno, Atún, Quesillo o Pechuga Pollo Hipocalórico Caliente
Jueves 21	Crema de Verduras	Repollo con Zanahoria	Normal	Pollo arvejado con Arroz	Fruta Natural (Plátano, Manzana, Pera) Gelatina Flan de Chocolate	Tomate Relleno, Atún, Quesillo o Pechuga Pollo Hipocalórico Caliente
Viernes 22	Sopa de Carne	Tomate con Pepino	Normal	Hamburguesa con Puré	Fruta Natural (Plátano, Manzana, Pera) Gelatina Flan Manjar	
Lunes 25	Sopa de Verduras	Lechuga con Zanahoria	Normal	Espirales con Salsa Boloñesa / Alfredo	Fruta Natural (Plátano, Manzana, Pera) Gelatina Flan de Vainilla	Tomate Relleno, Atún, Quesillo o Pechuga Pollo
Martes 26	Sopa de Costilla	Tomate con Cilantro	Normal	Chapsui Pollo con Arroz	Fruta Natural (Plátano, Manzana, Pera) Gelatina Flan manjar	Tomate Relleno, Atún, Quesillo o Pechuga Pollo Hipocalórico Caliente
Miércoles 27	Consomé de Pollo	Betarraga	Normal	Lentejas Guisadas con Chorizo o Huevo Rallado	Fruta Natural (Plátano, Manzana, Pera) Gelatina Fruta Cocida	Tomate Relleno, Atún, Quesillo o Pechuga Pollo Hipocalórico Caliente
Jueves 28	Crema de Porotos	Pepino Lechuga	Normal	Carne al jugo con Arroz o Puré	Fruta Natural (Plátano, Manzana, Pera) Gelatina Sémola con Salsa	Tomate Relleno, Atún, Quesillo o Pechuga Pollo Hipocalórico Caliente
Viernes 29	Sopa de Verduras	Repollo con Zanahoria	Normal	Pastel de carne con Papas Mayo	Fruta Natural (Plátano, Manzana, Pera) Gelatina Fruta Cocida	

Colegio Pumahue Temuco

Reserva y Confirmación de Almuerzos hasta las 10.00 hrs.

Horario Servicio

Horario: 12.00 a 14.30 hrs.

Transferencias	CONTACTO	Valor Almuerzos Alumnos	
Cta. Cte. Banco BCI 29924707	Juan Garay Ottesen Teléfono: +569 94146219 Correo: juangarayottesen@gmail.com	After School	\$ 3.000.-
Sopremed Ltda. Rut. 76.295.020-0		1° a 3° Básico	\$ 4.200.-
		Desde 10 Ticket	\$ 4.000.-
		4° Básico a 4° Medio	\$ 4.700.-
		Desde 10 Ticket	\$ 4.500.-

Nutricionista: Carolina Concha

Nutricionista de la Universidad Autónoma de Chile