



Menú Casino
COLEGIO PUMAHUE
 TEMUCO

Colegio Pumahue Temuco

Abril 2024

DIA	SOPA	ENSALADAS	REGIMEN	PLATO FONDO	POSTRE	HIPOCALORICOS
Lunes 1	Sopa de Verduras	Lechuga Tomate	Normal	Spaghetti con salsa Boloñesa/Alfredo	Fruta Natural (Plátano, Manzana, Pera) Gelatina Flan de Manjar	Tomate Relleno, Atún, Quesillo o Pechuga Pollo
Martes 2	Consomé de Pollo	Lechuga con Zanahoria	Normal	Carne al Jugo con Arroz	Fruta Natural (Plátano, Manzana, Pera) Gelatina Flan Vainilla	Tomate Relleno, Atún, Quesillo o Pechuga Pollo Hipocalórico Caliente
Miércoles 3	Sopa de Carne	Betarraga	Normal	Lentejas Guisadas con Huevo rallado o Chorizo	Fruta Natural (Plátano, Manzana, Pera) Gelatina Fruta Cocida	Tomate Relleno, Atún, Quesillo o Pechuga Pollo Hipocalórico Caliente
Jueves 4	Sopa de Verduras	Lechuga con Zanahoria Tomate	Normal	Pollo 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 5	Crema de Lentejas	Tomate Repollo	Normal	Pulpa al Horno Papas mayo	Fruta Natural (Plátano, Manzana, Pera) Gelatina Flan de Chocolate	
Lunes 8	Sopa de Pollo	Lechuga Tomate	Normal	Spaghetti con Salsa Alfredo - Boloñesa	Fruta Natural (Plátano, Manzana, Pera) Gelatina Flan Chocolate	Tomate Relleno, Atún, Quesillo o Pechuga Pollo
Martes 9	Sopa de Verduras	Lechuga con Zanahoria	Normal	Chapsui Pollo con Arroz	Fruta Natural (Plátano, Manzana, Pera) Gelatina Flan Manjar	Tomate Relleno, Atún, Quesillo o Pechuga Pollo Hipocalórico Caliente
Miércoles 10	Sopa de Carne	Betarraga	Normal	Porotos con Chorizo	Fruta Natural (Plátano, Manzana, Pera) Gelatina Durazno Cubitos	Tomate Relleno, Atún, Quesillo o Pechuga Pollo Hipocalórico caliente
Jueves 11	Sopa de Verduras	Tomate Pepino	Normal	Carne al Jugo con Puré	Fruta Natural (Plátano, Manzana, Pera) Gelatina Sémola con salsa	Tomate Relleno, Atún, Quesillo o Pechuga Pollo Hipocalórico caliente



Colegio Pumahué Temuco

Viernes 12	Sopa de Carne	Lechuga con Zanahoria Repollo	Normal	Charquicán	Fruta Natural (Plátano, Manzana, Pera) Gelatina Flan Vainilla	
Lunes 15	Sopa de Costilla	Tomate Lechuga	Normal	Spaghetti con salsa Alfredo/Boloñesa	Fruta Natural (Plátano, Manzana, Pera) Gelatina Fruta Cocida	Tomate Relleno, Atún, Quesillo o Pechuga Pollo
Martes 16	Crema de Verduras	Tomate Repollo	Normal	Pollo al Horno con Arroz	Fruta Natural (Plátano, Manzana, Pera) Gelatina Flan de Chocolate	Tomate Relleno, Atún, Quesillo o Pechuga Pollo
Miércoles 17	Sopa de Carne	Betarraga	Normal	Lentejas Guisadas con Huevo Rallado o Chorizo	Fruta Natural (Plátano, Manzana, Pera) Gelatina Flan Manjar	Tomate Relleno, Atún, Quesillo o Pechuga Pollo Hipocalórico Caliente
Jueves 18	Sopa de Pollo	Lechuga Pepino	Normal	Carne al Jugo con Arroz o Puré	Fruta Natural (Plátano, Manzana, Pera) Gelatina Fruta Cocida	Tomate Relleno, Atún, Quesillo o Pechuga Pollo Hipocalórico Caliente
Viernes 19	Sopa de Verduras	Lechuga con Zanahoria Tomate	Normal	Hamburguesa con Ensalada Rusa	Fruta Natural (Plátano, Manzana, Pera) Gelatina Flan de Vainilla	
Lunes 22	Sopa de Verduras	Lechuga Tomate	Normal	Pollo Arvejado con Arroz	Fruta Natural (Plátano, Manzana, Pera) Gelatina Flan Vainilla	Tomate Relleno, Atún, Quesillo o Pechuga Pollo
Martes 23	Sopa de Costilla	Tomate con Cilantro	Normal	Spaghetti con Salsa Alfredo/Boloñesa	Fruta Natural (Plátano, Manzana, Pera) Gelatina	Tomate Relleno, Atún, Quesillo o Pechuga Pollo Hipocalórico Caliente
Miércoles 24	Consomé de Pollo	Tomate Lechuga	Normal	Porotos con Rienda Chorizo (Opcional)	Fruta Natural (Plátano, Manzana, Pera) Gelatina Flan de Chocolate	Tomate Relleno, Atún, Quesillo o Pechuga Pollo Hipocalórico Caliente
Jueves 25	Sopa de Verduras	Pepino Lechuga	Normal	Carne al Jugo con Arroz Curry o Puré	Fruta Natural (Plátano, Manzana, Pera) Gelatina Sémola con Salsa	Tomate Relleno, Atún, Quesillo o Pechuga Pollo Hipocalórico Caliente
Viernes 26	Crema de Porotos	Lechuga Tomate	Normal	Pastel de Papas	Fruta Natural Gelatina Flan Caramelo	



Colegio Pumahue Temuco

Lunes 29	Consomé Ave	Lechuga Tomate Pepino	Normal	Espirales con Salsa Boloñesa - Alfredo	Fruta Natural (Plátano, Manzana, Pera) Gelatina Flan de Chocolate	Tomate Relleno, Atún, Quesillo o Pechuga Pollo
Martes 30	Sopa Verduras	Lechuga Repollo Zanahoria	Normal	Carne Arvejada Con Arroz - Puré	Fruta Natural (Plátano, Manzana, Pera) Gelatina Sémola con Salsa	Tomate Relleno, Atún, Quesillo o Pechuga Pollo Hipocalórico Caliente

Reserva y Confirmación de Almuerzos Sólo hasta las 10.00 hrs.

Horario Servicio

12.00 a 14.30 hrs.

Según Horario Almuerzo Niveles

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 Desde 10 Almuerzos	\$ 4.500.- \$ 4.300.-
	ALMUERZOS HIPOCALORICOS PARA ALUMNOS ENCARGAR DIA ANTERIOR.	4° Básico a 4° Medio Desde 10 Almuerzos	\$ 5.200.- \$ 4.800.-

Nutricionista: Carolina Concha

Nutricionista de la Universidad Autónoma de Chile