

MES NOVIEMBRE 2024

	SOPA	ENSALADAS	REGIMEN	PLATO FONDO	POSTRE	HIPOCALORICOS
Lunes 4	Sopa de Carne	Tomate Lechuga	Normal	Spaghetti con Salsa Alfredo - Boloñesa	Fruta Natural (Plátano, Manzana, Pera) Gelatina Flan Chocolate	Pasta de Pollo, Atún, Quesillo o Pechuga Pollo
Martes 5	Sopa de Costilla	Lechuga Pepino Zanahoria	Normal	Pollo al Horno con Arroz	Fruta Natural (Plátano, Manzana, Pera) Gelatina Flan Manjar	Pasta de Pollo, Atún, Quesillo o Pechuga Pollo Hipocalórico caliente
Miércoles 6	Sopa de Verduras	Betarraga Tomate	Normal	Lentejas Guisadas con Huevo Rallado o Chorizo	Fruta Natural (Plátano, Manzana, Pera) Fruta Cocida	Pasta de Pollo, Atún, Quesillo o Pechuga Pollo Hipocalórico caliente
Jueves 7	Consomé de Pollo	Lechuga Tomate Pepino	Normal	Carne al Jugo con Arroz Puré	Fruta Natural (Plátano, Manzana, Pera) Sémola con Salsa	Pasta de Pollo, Atún, Quesillo o Pechuga Pollo Hipocalórico caliente
Viernes 8	Crema de Lentejas	Tomate Lechuga	Normal	Pastel de Papas	Fruta Natural (Plátano, Manzana, Pera) Gelatina Flan Chocolate	
Lunes 11	Sopa de carne	Lechuga Tomate	Normal	Spaghetti con Salsa Boloñesa - Alfredo	Fruta Natural (Plátano, Manzana, Pera) Gelatina Flan de manjar	Pasta de Pollo, Atún, Quesillo o Pechuga Pollo
Martes 12	Sopa de Verduras	Lechuga con Zanahoria Pepino	Normal	Chapsui Pollo con Arroz	Fruta Natural (Plátano, Manzana, Pera) Gelatina Sémola con salsa	Pasta de Pollo, Atún, Quesillo o Pechuga Pollo Hipocalórico caliente
Miércoles 13	Consomé de Pollo	Tomate Betarraga	Normal	Porotos con Rienda y Chorizo	Fruta Natural (Plátano, Manzana, Pera) Gelatina Durazno Cubitos	Pasta de Pollo, Atún, Quesillo o Pechuga Pollo Hipocalórico caliente
Jueves 14	Sopa de Verduras	Pepino Zanahoria Tomate	Normal	Carne al Jugo con Arroz - Puré	Fruta Natural (Plátano, Manzana, Pera) Gelatina Flan de Chocolate	Pasta de Pollo, Atún, Quesillo o Pechuga Pollo Hipocalórico caliente
Viernes 15	Crema de porotos	Tomate Lechuga	Normal	Pulpa al Jugo con Arroz Curry	Fruta Natural (Plátano, Manzana, Pera) Gelatina Flan de Chocolate	
Lunes 18	Sopa de Carne	Tomate Lechuga	Normal	Espirales con Salsa Alfredo - Boloñesa	Fruta Natural (Plátano, Manzana, Pera) Gelatina Flan de Chocolate	Pasta de Pollo, Atún, Quesillo o Pechuga Pollo
Martes 19	Sopa de Verduras	Pepino Lechuga	Normal	Pollo al Horno con Arroz	Fruta Natural (Plátano, Manzana, Pera) Gelatina Flan de Vainillas	Pasta de Pollo, Atún, Quesillo o Pechuga Pollo Hipocalórico caliente
Miércoles 20	Consomé Pollo	Betarraga Tomate	Normal	Lentejas con Huevo Rallado o Chorizo	Fruta Natural (Plátano, Manzana, Pera) Gelatina Durazno Cubitos	Pasta de Pollo, Atún, Quesillo o Pechuga Pollo Hipocalórico caliente
Jueves 21	Sopa Costilla	Tomate Lechuga Zanahoria	Normal	Pulpa al Horno con Arroz o Puré	Fruta Natural (Plátano, Manzana, Pera) Gelatina Sémola con Salsa	Pasta de Pollo, Atún, Quesillo o Pechuga Pollo Hipocalórico caliente



Menú Casino

Colegio Pumahué Temuco



COLEGIO
PUMAHUE
TEMUCO

Viernes 22	Crema de Lentejas	Tomate Lechuga Pepino	Normal	Charquicán	Fruta Natural (Plátano, Manzana, Pera) Gelatina Flan Manjar	
Lunes 25	Sopa de Pollo	Lechuga Tomate	Normal	Spaghetti con Salsa Alfredo - Boloñesa	Fruta Natural (Plátano, Manzana, Pera) Gelatina Flan Manjar	Pasta de Pollo, Atún, Quesillo o Pechuga Pollo
Martes 26	Sopa de Verduras	Lechuga con Zanahoria Tomate	Normal	Pollo al Jugo Con Arroz o Puré	Fruta Natural (Plátano, Manzana, Pera) Gelatina Sémola con Salsa	Pasta de Pollo, Atún, Quesillo o Pechuga Pollo Hipocalórico caliente
Miércoles 27	Sopa de Carne	Tomate Betarraga	Normal	Porotos con Rienda y Chorizo (opcional)	Fruta Natural (Plátano, Manzana, Pera) Gelatina Flan de Chocolate	Pasta de Pollo, Atún, Quesillo o Pechuga Pollo Hipocalórico caliente
Jueves 28	Sopa Costilla	Lechuga Pepino Repollo	Normal	Carne al Jugo con Arroz	Fruta Natural (Plátano, Manzana, Pera) Gelatina Flan de Vainilla	Pasta de Pollo, Atún, Quesillo o Pechuga Pollo Hipocalórico caliente
Viernes 29	Crema de Porotos	Tomate Lechuga	Normal	Hamburguesa con Puré	Fruta Natural (Plátano, Manzana, Pera) Gelatina Flan Vainilla	

**Reserva y Confirmación de Almuerzos Sólo hasta las 10.00 hrs.
Almuerzos Día Viernes Alumnos con Talleres o Actividades Especiales
Confirmar Día Anterior**

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	ALMUERZOS HIPOCALORICOS PARA ALUMNOS ENCARGAR DIA ANTERIOR.	1° a 3° Básico Desde 10 Almuerzos	\$ 4.500.- \$ 4.300.-
		4° Básico a 4° Medio Desde 10 Almuerzos	\$ 5.200.- \$ 4.800.-

Nutricionista: Carolina Concha

Nutricionista de la Universidad Autónoma de Chile