



MENU COLEGIO AUGUSTO WEBERBAUER

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
4-Dic	5-Dic	6-Dic	7-Dic	8-Dic
Ensalada fresca	Menestron de verduras	Causa de verduras	Ensalada mixta	Sopa de verduras
CAL: 41, PROT:3GR,CHOS: 9GR, GRASA:4GR	CAL: 80, PROT: 4GR, CHOS: 16GR, GRASA: 0G	CAL: 100, PROT: 6, CHOS: 10GR, GRASA: 4GR	CAL: 80, PROT: 4GR, CHOS: 16GR, GRASA: 0G	CAL: 80, PROT: 4GR, CHOS: 16GR, GRASA: 0G
Lomo saltado con papas fritas y arroz	Pollo al horno con tallarines en salsa blanca	Adobo de chancho con camote y arroz	Estofado de carne con arroz y papa sancochada	Aji de gallina
CAL: 714, PROT: 37GR, CHOS: 105GR, GRASA: 16GR	CAL: 661, PROT: 35GR, CHOS: 59GR, GRASA: 16GR	CAL: 540, PROT: 19GR, CHOS: 108GR, GRASA: 2GR	CAL: 450, PROT: 21G, CHOS: 70G, GRASA: 9GR	CAL: 815, PROT:39GR, CHOS:130GR, GRASA:8GR
Filete de pollo pizzero con lentejitas y arroz	Chicharroncito de pescado con yuquitas fritas y arroz	Saltado de pollo con arverjita partida y arroz	Pollito al horno con quinua guisada y arroz	Pescado con puré de pallares y arroz
CAL: 553, PROT: 33G, GRASA: 8G, CHOS: 87G	CAL: 791, PROT: 57GR, CHOS: 91GR, GRASA: 36GR	CAL: 666, PROT: 40G, CHOS: 109GR, GRASA: 7GR	CAL: 627, PROT: 36GR, GRASA: 17GR	CAL: 565, PROT:30GR, CHOS:90GR, GRASA:5GR
Mazamorra	Fruta	Gelatina	Fruta	Alfajorcitos
CAL:60, GRASA:0GR, PROT:1, CHOS: 13GR	CAL:60, GRASA:0GR, PROT:1, CHOS: 13GR	CAL: 80, PROT:2GR, CHOS: 14GR, GRASA: 3GR	CAL:60, GRASA:0GR, PROT:1, CHOS: 13GR	CAL: 115 CAL, PROT: 7GR, CHOS: 13GR, GRASA: 4GR,
Refresco de fruta ó agua pura	Refresco de fruta ó agua pura	Refresco de fruta ó agua pura	Refresco de fruta ó agua pura	Refresco de fruta ó agua pura
CAL: 80, GRASA:0GR, PROT: 0GR, CHOS: 20G	CAL: 80, GRASA:0GR, PROT: 0GR, CHOS: 20G	CAL: 80, GRASA:0GR, PROT: 0GR, CHOS: 20G	CAL: 80, GRASA:0GR, PROT: 0GR, CHOS: 20G	CAL: 80, GRASA:0GR, PROT: 0GR, CHOS: 20G
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
11-Dic	12-Dic	13-Dic	14-Dic	15-Dic
Tequeños	Ensalada mixta	Sopa de casa	Ensalada fresca	Crema de zapallo
CAL: 142, PROT:9, CHOS: 23, GRASA 2GR	CAL: 60, PROT: 5GR, GRASA:0GR, CHOS: 6 GR	CAL: 50, PROT: 5GR, GRASA:0GR, CHOS: 6 GR	CAL: 50, PROT: 5GR, GRASA:0GR, CHOS: 6 GR	CAL: 50, PROT: 5GR, GRASA:0GR, CHOS: 6 GR
Pollo chijau kai con chaufa	Macarrones en salsa de atun	Escabeche de pescado con camote	Albóndigas con tallarines en salsa de tomate	Bistec a lo pobre con arroz
CAL: 775GR, PROT: 32GR, GRASA: 14GR, CHOS: 129GR	CAL: 552, PROT:23GR, CHOS:96, GRASA:13GR	CAL: 546, PROT: 41GR, CHOS: 87GR, GRASA: 3GR	CAL: 798, PROT:41GR, CHOS:130GR, GRASA:17GR	CAL: 518, PROT: 28GR, CHOS: 90GR, GRASA: 6GR
Albóndigas entomatadas con lentejitas y arroz	Pollo pachamanquero con garbanzos y arroz	Pechuguita dorada con alverjita partida y arroz	Saltado de verduras con pollo y arroz	Nuggets de pollo caseros con frijoles y arroz
CAL: 589, PROT: 42GR, CHOS:120GR, GRASA:7GR	CAL: 585 PROT:39GR, CHOS:103GR, GRASA: 7GR	CAL: 565, PROT:30GR, CHOS:90GR, GRASA:5GR	CAL: 605, PROT: 28GR, CHOS: 107, GRASA: 7GR	CAL: 725, PROT:35G, CHOS:90GR, GRASA:25GR
Gelatina	Fruta	Arroz con leche	Fruta	Brownies
CAL: 92, GRASA:3GR, CHOS:15, PROT:1GR	CAL:60, GRASA:0GR, PROT:1, CHOS: 13GR	CAL:60, GRASA:0GR, PROT:1, CHOS: 13GR	CAL:60, GRASA:0GR, PROT:1, CHOS: 13GR	CAL: 80, GRASA:0GR, PROT: 0GR, CHOS: 21G
Refresco de fruta ó agua pura	Refresco de fruta ó agua pura	Refresco de fruta ó agua pura	Refresco de fruta ó agua pura	Refresco de fruta ó agua pura
CAL: 80, GRASA:0GR, PROT: 0GR, CHOS: 20G	CAL: 80, GRASA:0GR, PROT: 0GR, CHOS: 20G	CAL: 80, GRASA:0GR, PROT: 0GR, CHOS: 20G	CAL: 80, GRASA:0GR, PROT: 0GR, CHOS: 20G	CAL: 80, GRASA:0GR, PROT: 0GR, CHOS: 20G
Importante: la información nutricional es en base a una porción de secundaria (Zero a 5nto)				
Celular administradora Celular Sra.Verónica : Correo Administracion comedor :weberbauer@nutripasion.com Correo supervision : veronicasocagutierrez@gmail.com Correo supervision : administracion@nutripasion.com Correo nutrición : nutricion@nutripasion.com			992002144 955195364	
Todo pago se efectuara por tranferencia o en efectivo en el comedor de 7:30 ama a 8:00 am				