



Colegio : INDUSTRIA GRAFICA HECTOR GOMEZ
 MATUS
 Comuna : SAN MIGUEL
 Región : REGIÓN METROPOLITANA

Septiembre 2023

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
				1 DESAYUNO: Leche Sabor Vainilla Pan Blanco c/ Mermelada ALMUERZO: Agua Ens. Tomate Lentejas Guisadas Naranja Entera o Trozada Nat	2	3
4 DESAYUNO: Granola Leche blanca sin sabor ALMUERZO: Agua Arroz Graneado Ens. Zanahoria Choclo Nugget de Pescado (PAPPM) c/ Semola c/Leche	5 DESAYUNO: Cafe descafeinado Pan Blanco c/ Mermelada ALMUERZO: Agua Arvejas Guisadas Ens. Pepino Manzana Entera o Trozada Nat	6 DESAYUNO: Leche blanca con vainilla Pan Integral con Huevo Revuelto/Pasta ALMUERZO: Agua Carbonada de Aves (CFLG) Ens. Repollo c/limon natural Naranja Entera o Trozada Nat	7 DESAYUNO: Leche Sabor Frutilla Pan Blanco con Queso ALMUERZO: Agua Croquetas de Pescado (PJPM) c/ Ens. Betarraga Fideos Tricolor Manzana Entera o Trozada Nat	8 DESAYUNO: Pan Blanco con Huevo Revuelto Te ALMUERZO: Agua Ens. Repollo Zanahoria Filetillo de Pollo al Jugo (CF) c/ Guiso de Zapallito (V) Jalea con Yogurt	9	10
11 DESAYUNO: Avena Leche blanca sin sabor ALMUERZO: Agua Arroz a la Jardinera Ens. Tomate Flan Huevo Revuelto (H) c/	12 DESAYUNO: Pan Integral con Tomate oregano Te ALMUERZO: Agua Ens. Betarraga Lentejas Guisadas Naranja Entera o Trozada Nat	13 DESAYUNO: Leche blanca con vainilla Pan Blanco con Miel ALMUERZO: Agua Ens. Repollo Filetillo de Pollo Asado o Salteado (CF) c/ Mostachiolis en Salsa Yogurt Liquido Postre	14 DESAYUNO: Leche Sabor Chocolate Pan Blanco con Quesillo ALMUERZO: Agua Arroz Perla Churrasco de Vacuno (CCH) c/ Ens. Pepino Naranja Entera o Trozada Nat	15 DESAYUNO: Leche blanca con vainilla Pan Integral con Huevo Revuelto/Pasta ALMUERZO: Agua Ens. Zanahoria Choclo Filete Pescado al Horno (PPPM) c/ Manzana Entera o Trozada Nat Pure de Papas (Mitad)	16	17
18	19	20 DESAYUNO: Granola Leche blanca sin sabor ALMUERZO: Agua Ens. Zanahoria Choclo Fideos Tricolor Jalea con Yogurt Salsa de Atun (PAPM) c/	21 DESAYUNO: Leche Sabor Chocolate Pan Integral c/Pechuga Pollo o Pavo ALMUERZO: Agua Ens. Tomate Naranja Entera o Trozada Nat Porotos c/Riendas (LPR)	22 DESAYUNO: Pan Blanco con Huevo Revuelto Te ALMUERZO: Agua Charquican de Vacuno (CC) Ens. Apio Manzana Entera o Trozada Nat	23	24
25 DESAYUNO: Avena Leche blanca sin sabor ALMUERZO: Agua Arroz Perla Croquetas de Pescado (PJPM) c/ Ens. Choclo arvejas Yogurt Liquido Postre	26 DESAYUNO: Pan Blanco c/ Mermelada Te ALMUERZO: Agua Duraznos en Conserva Ens. Betarraga Lentejas Guisadas	27 DESAYUNO: Leche Sabor Vainilla Pan Integral con Huevo Revuelto/Pasta ALMUERZO: Agua Arroz Graneado Ens. Zanahoria Choclo Filetillo de Pollo Asado o Salteado (CF) c/ Semola c/Leche	28 DESAYUNO: Leche blanca con chocolate amargo Pan Blanco con Quesillo ALMUERZO: Agua Ens. Repollo c/limon natural Mostachiolis en Salsa Naranja Entera o Trozada Nat Nugget de Pescado (PAPPM) c/	29 DESAYUNO: Pan Integral con Huevo Revuelto/Pasta Te ALMUERZO: Agua Ens. Tomate Manzana Entera o Trozada Nat Papas Rusticas Trutro de Pollo al Jugo (CT) c/	30	