JUNAEB
Ministerio de Educación
Gobierno de Chile

contrapeso
PLAN CONTRA LA OBESIDAD ESTUDIANTIL DE JUNAEB

Colegio : SAN NICOLAS EL OLIVAR
Comuna: VIÑA DEL MAR
Región : REGIÓN DE VALPARAÍSO

Junio 2019

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
					1	2
3 DESAYUNO: CEREAL LAMINADO | LECHE BLANCA | ALMUERZO: AGUA | CERDO ARVEJADO CON CORBATAS GUISADAS | SEMOLA CON LECHE |	4 DESAYUNO: FORMULA LACTEA SABORIZADA VAINILLA | PAN BLANCO CON HUEVO DURO | ALMUERZO: AGUA SABORIZADA MANZANA | ENSALADA DE LENTEJAS CON CHURRASCO | ENSALADA TOMATE CEBOLLA | YOGURT CON FRUTA (PERA) |	5 DESAYUNO: LECHE BLANCA | PAN INTEGRAL CON PALTA | ALMUERZO: *FILETILLO AVE AL JUGO CON ARROZ CHAUFAN | AGUA | COMPOTA DE MANZANA NATURAL | ENSALADA REPOLLO (F) ATUN |	6 DESAYUNO: CAFE DESCAFEINADO | PAN BLANCO CON QUESO LAMINADO | ALMUERZO: AGUA SABORIZADA MANZANA | CROQUETA DE PESCADO CON ESPIRALES GUISADOS | FLAN CARAMELO Y PERA RALLADA |	7 DESAYUNO: FORMULA LACTEA SABORIZADA VAINILLA | PAN INTEGRAL CON TOMATE Y OREGANO | ALMUERZO: AGUA | BUDIN DE ZAPALLO ITALIANO CON HUEVO Y PURE DE PAPA | ENSALADA ZANAHORIA | MANZANA TROZADA NATURAL |	8	9
10 DESAYUNO: FORMULA LACTEA SABORIZADA CHOCOLATE | PAN BLANCO CON JAMON DE PECHUGA DE PAVO | ALMUERZO: AGUA | ENSALADA TOMATE POLLO | PERA EN CONSERVA EN CUBO AL JUGO | PINO DE PESCADO FRIO (ATUN) CON ARROZ GRANEADO |	11 DESAYUNO: BARRA DE CEREAL | LECHE CON SABORIZANTE FRUTILLA | ALMUERZO: *ARVEJAS GUISADAS CON SOFRITO DE CARNE DE CERDO | AGUA SABORIZADA PERA | COMPOTA DE MANZANA NATURAL |	12 DESAYUNO: FORMULA LACTEA SABORIZADA VAINILLA | PAN BLANCO CON HUEVO REVUELTO | ALMUERZO: AGUA | CROQUETA DE PESCADO CON ESPIRALES GUISADOS | PURE DE FRUTAS MIXTO INDIVIDUAL |	13 DESAYUNO: LECHE BLANCA | PAN INTEGRAL CON TOMATE Y OREGANO | ALMUERZO: AGUA SABORIZADA PERA | AVE (TRUTRO) AL JUGO CON ARROZ GRANEADO | ENSALADA REPOLLO (F) ZANAHORIA | YOGURT CON FRUTA (MANZANA) |	14 DESAYUNO: FORMULA LACTEA SABORIZADA VAINILLA | PAN INTEGRAL CON PALTA | ALMUERZO: AGUA | CHARQUICAN DE VERDURAS CON HUEVO DURO | ENSALADA TOMATE | PERA TROZADA NATURAL |	15	16
17 DESAYUNO: LECHE BLANCA | PAN BLANCO CON MANJAR | ALMUERZO: AGUA | ENSALADA TOMATE QUESO | FLAN VAINILLA | HUEVO REVUELTO CON FIDEOS TRICOLOR |	18 DESAYUNO: FORMULA LACTEA SABORIZADA VAINILLA | PAN INTEGRAL CON TOMATE Y OREGANO | ALMUERZO: AGUA SABORIZADA PERA | ENSALADA REPOLLO (F) | MANZANA TROZADA NATURAL | PESCADO (FILETE) AL JUGO CON ARROZ GRANEADO |	19 DESAYUNO: PAN INTEGRAL CON JAMON DE PECHUGA DE PAVO | TE | ALMUERZO: AGUA | KIWI NATURAL TROZADO | MENESTRON DE POROTOS Y PINO DE CARNE VACUNO |	20 DESAYUNO: LECHE CON SABORIZANTE FRUTILLA | PAN BLANCO CON QUESO LAMINADO | ALMUERZO: AGUA SABORIZADA PERA | BUDIN DE CARNE CON PURE DE PAPA | ENSALADA ZANAHORIA HUEVO | JALEA CON MANZANA PICADA O RALLADA |	21 DESAYUNO: AVENA | LECHE BLANCA | ALMUERZO: *FILETILLO DE AVE EN SALSA CON CORBATAS GUISADAS | AGUA | COMPOTA DE PERA NATURAL | ENSALADA LECHUGA PALMITO |	22	23
24 DESAYUNO: FORMULA LACTEA SABORIZADA CHOCOLATE | PAN BLANCO CON QUESO LAMINADO | ALMUERZO: AGUA | CROQUETA DE PESCADO CON ARROZ GRANEADO | PURE DE FRUTAS MANZANA INDIVIDUAL |	25 DESAYUNO: FORMULA LACTEA SABORIZADA VAINILLA | PAN INTEGRAL CON HUEVO Y TOMATE | ALMUERZO: AGUA | CHURRASCO DE VACUNO CON CORBATAS GUISADAS | ENSALADA REPOLLO (F) ATUN | SEMOLA CON LECHE Y PERA RALLADA |	26 DESAYUNO: LECHE BLANCA | PAN BLANCO CON PALTA | ALMUERZO: *ARVEJAS GUISADAS CON SOFRITO DE CARNE DE CERDO | AGUA SABORIZADA PERA | ENSALADA TOMATE | MANZANA TROZADA NATURAL |	27 DESAYUNO: LECHE CON CHOCOLATE AMARGO | PAN BLANCO CON MARGARINA | ALMUERZO: AGUA | ARROZ CON LECHE Y FRUTA EN CONSERVA | AVE (TRUTRO) AL JUGO CON VERDURAS SALTEADAS | ENSALADA PAPA CEBOLLA |	28 DESAYUNO: GRANOLA CON FRUTOS SECOS | LECHE BLANCA | ALMUERZO: AGUA SABORIZADA MANZANA | COMPOTA DE PERA NATURAL | ENSALADA BETARRAGA ZANAHORIA | GUISO DE ACELGA CON HUEVO Y ARROZ GRANEADO |	29	30

06/06/2019 08:23:10