

Colegio : POLIVALENTE YORK  
Comuna: PEÑALOLÉN  
Región : REGIÓN METROPOLITANA

## Septiembre 2019

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
						1
2 DESAYUNO: Leche Sabor Vainilla   Pan Blanco con Mermelada Damasco   ALMUERZO: Ens. Tomate Cebolla c/Atun   Huevo Revuelto c/ Arroz Graneado   Yogurt c/Manzana Picada	3 DESAYUNO: Cereal Laminado Maíz   Yogurt Liquido Batido Frutilla   ALMUERZO: Budin de Pescado c/ Pure de Papas (Mitad)   Ens. Zanahoria Choclo   Semola c/Leche y Manz Rallada	4 DESAYUNO: Leche Sabor Vainilla   Pan Integral con Queso Laminado   ALMUERZO: Ens. Tomate c/Atun   Manzana Entera Nat   Porotos c/Tallarines c/ Carne M	5 DESAYUNO: Leche blanca con chocolate amargo   Pan Blanco con Huevo Duro   ALMUERZO: Ens. Betrarraga Cebolla   Filetito de Pollo al Jugo c/ Fideos Espirales Tricolor   Pera Entera Nat	6 DESAYUNO: Leche Sabor Vainilla   Pan blanco con Tomate oregano   ALMUERZO: Charquican con Huevo Duro   Ens. Repollo c/Palmitos   Manzana Entera Nat	7	8
9 DESAYUNO: Granola   Yogurt Liquido Batido Vainilla   ALMUERZO: Croquetas de Pescado c/ Mostacholis Zanahoria   Ens. Porotos Verdes - Tomate   Pera Entera Nat	10 DESAYUNO: Leche Sabor Vainilla   Pan Blanco con Pechuga de Pavo   ALMUERZO: Bavaois frambuesa c/Manz Rallada   Churrasco de Vacuno c/ Arroz a la Jardinera   Ens. Repollo c/Aceitunas	11 DESAYUNO: Leche Sabor Chocolate   Pan Integral con Palta   ALMUERZO: Arvejas Guisadas c/Huevo Molido   Comp. Manzana   Ens. Tomate c/Atun	12 DESAYUNO: Leche blanca con frutilla   Pan Blanco con Huevo Revuelto   ALMUERZO: Carne M en SSa. c/ Papas Rusticas   Ens. Betrarraga Cebolla   Pera Entera Nat	13 DESAYUNO: Leche Sabor Chocolate   Pan Integral con Tomate oregano   ALMUERZO: Budin de Verduras c/Huevo y Arroz Perla   Ens. Lechuga (Preelab)   Yogurt c/Manzana Picada	14	15
16 DESAYUNO: Leche Sabor Chocolate   Pan Blanco con Margarina   ALMUERZO: Cerdo en SSa c/ Espirales Zanahoria   Ens. Tomate - Cebolla   Manzana Entera Nat	17 DESAYUNO: Cereal Laminado Maíz   Yogurt Liquido Batido Frutilla   ALMUERZO: Bavaois frambuesa c/Manz Rallada   Ens. Lechuga (Preelab)   Trutro de Pollo al Jugo c/ Arroz Perla	18	19	20	21	22
23 DESAYUNO: Leche Sabor Chocolate   Pan Blanco con Huevo Revuelto   ALMUERZO: Churrasco de Vacuno c/ Espirales Zanahoria   Ens. Porotos Verdes   Semola c/leche c/Fruta en Conserva	24 DESAYUNO: Leche blanca con frutilla   Pan Integral con Palta   ALMUERZO: Duraznos en Conserva   Ens. Choclo Arvejas   Filete Pescado a la Chilena (LG) c/ Arroz Graneado	25 DESAYUNO: Avena   Yogurt Liquido Batido Vainilla   ALMUERZO: Arvejas Guisadas c/Huevo Molido   Ens. Betrarraga Cebolla   Pure de Fruta	26 DESAYUNO: Leche Sabor Vainilla   Pan Blanco con Queso Laminado   ALMUERZO: Ens. Tomate   Manzana Entera Nat   Trutro de Pollo al Jugo c/ Pure de Papas (Mitad)	27 DESAYUNO: Leche Sabor Chocolate   Pan Integral con Pechuga de Pavo   ALMUERZO: Budin de Zapallito c/Huevo y Arroz Perla   Ens. Repollo c/Pollo   Pera Entera Nat	28	29
30 DESAYUNO: Leche Sabor Chocolate   Pan Integral con Queso Laminado   ALMUERZO: Ens. Coliflor   Pino de Atun c/ Arroz Graneado   Semola c/leche c/Fruta en Conserva						