

**MENU COLEGIO AGUSTO WEBERBAUER**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
5-Jun	6-Jun	7-Jun	8-Jun	9-Jun
Salpicón de verduras	chupe de zapallo	Ensalada rusa sin papa	sopa de casa	Ensalada cocida
CAL:132, CHOS:28GR, PROT: 8GR, GRASA:0G	CAL: 100, PROT: 6, CHOS: 10GR, GRASA: 4GR	CAL: 50, PROT: 5GR, GRASA:0GR, CHOS: 6 GR	CAL: 201, PROT: 5GR, CHOS: 23GR, GRASA: 10GR	CAL: 50, PROT: 5GR, GRASA:0GR, CHOS: 6 GR
Macarrones con queso y pollo deshilachado	Seco de pollo con yuca sancochada y arroz	Pollo al horno con pure de espinaca y arroz	Hamburguesa a lo pobre con arroz a la jardinera	AjÍ de gallina
CAL: 729, PROT: 29GR, CHOS: 84GR, GRASA: 20GR	CAL: 775, PROT: 32GR, CHOS: 129GR, GRASAS: 14GR	CAL: 661, PROT: 35GR, CHOS: 59GR, GRASA: 16GR	CAL: 787, PROT: 32GR, CHOS: 121GR, GRASA: 20GR	CAL: 815, PROT:39GR, CHOS:130GR, GRASA:8GR
Bistec con quinua al pesto y arroz	Pescado con lentejitas y arroz	Lomito al jugo con alverjita partida y arroz	Pescado dorado con frijoles guisados y arroz	Lomito saltado con garbanzos con acelga y arroz
CAL: 648, PROT: 34GR, CHOS: 91GR, GRASA: 15GR	CAL: 585 PROT:39GR, CHOS:103GR, GRASA: 7GR	CAL: 659, PROT: 37GR, CHOS: 112GR, GRASA:7GR	CAL: 749, PROT:37GR, CHOS:95GR,GRASA:24GR	CAL: 590 ,PROT:20GR, CHOS:93GR, GRASA:12GR
Fruta	Keke de plátano	Fruta	Gelatina frutada	Fruta
CAL: 13, GRASA:0GR, CHOS:3GR, PROT: 0GR	CAL: 71, GRASA:3GR, CHOS:11GR, PROT: 2GR	CAL: 13, GRASA:0GR, CHOS:3GR, PROT: 0GR	CAL: 24, GRASA:0GR, CHOS: 5GR, PROT: 1GR	CAL: 17, PROT:0GR, CHOS:4GR, GRASA:0GR
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
12-Jun	13-Jun	14-Jun	15-Jun	16-Jun
Wantan con tamarindo	Ensalada fresca	sopa de verduras	Solterito de verduras con queso fresco	Yuquitas a la huancaína
80g de Pollo chi jau kai con 2 tazas de chaufa	CAL: 50, PROT: 5GR, GRASA:0GR, CHOS: 6 GR	CAL: 246, CHOS:20GR, GRASA: 6GR, PROT: 4G	CAL:132, CHOS:28GR, PROT: 8GR, GRASA:0G	CAL: 157, PROT: 1, GRASAS: 9GR, CHOS:
Pollo chi jau kai con chaufa	Chanchito horneado con camotes glaseados y arroz	Arroz tapado de carne con huevo sancochado	Tallarines rojos con pollo	Pechuga con vegetales y arroz + salsa tártara
CAL: 959, PROT: 54GR, CHOS: 76GR, GRASA: 58GR	CAL: 540, PROT: 19GR, CHOS: 108GR, GRASA: 2GR	CAL: 747, PROT: 38GR, CHOS:100GR, GRASA:17GR	CAL: 798, PROT:41GR, CHOS:130GR, GRASA:17GR	CAL: 539, CHOS: 58GR, PROT:31GR, GRASA: 12GR
Pescado Frito con lentejitas y salsa criolla	Milanesa de pollo al horno con panamitos guisados, arroz y sarza criolla	Pollo saltado con palleres y arroz	Estofado de res con quinua y arroz	Pescado a la chorrillana con camote y arroz
CAL: 582, PROT: 30GR, CHOS: 93GR, GRASA: 10GR	CAL: 647, PROT: 41GR, CHOS: 89GR, GRASAS: 12GR	CAL: 604, PROT:28GR, CHOS:82GR, GRASA:6GR	CAL: 565, PROT:30GR, CHOS:90GR, GRASA:5GR	CAL: 585 PROT:39GR, CHOS:103GR, GRASA: 7GR
Fruta	Gelatina	Fruta	Alfajor de maicena	Fruta
CAL: 13, GRASA:0GR, CHOS:3GR, PROT: 0GR	CAL: 24, GRASA:0GR, CHOS: 3GR, PROT: 1GR	CAL:16, GRASA:0GR, CHOS: 3GR, PROT: 0GR	CAL: 92, GRASA:3GR, CHOS:15, PROT:1GR	CAL:16, GRASA:0GR, CHOS: 3GR, PROT: 0GR
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
19-Jun	20-Jun	21-Jun	22-Jun	23-Jun
Sopa de la casa	Ensalada fresca	Huevo a la rusa	Pizza vegetariana	Ensalada cocida
CAL:164, PROT:9, GRASA:5GR, CHOS:22GR	CAL: 50, PROT: 5GR, GRASA:0GR, CHOS: 6 GR	CAL: 65, GRASA:2GR, CHOS: 2, PROT: 3GR	CAL: 192, PROT: 8GR, CHOS 28GR, GRASA: 4GR	CAL: 50, PROT: 5GR, GRASA:0GR, CHOS: 6 GR
Lomo saltado con papas fritas y arroz	AjÍ de gallina	Pescado arrebozado con puré y arroz	Spaguetti en salsa de albahaca con pechuguita al orégano	Picante de carne con arroz
CAL:964, PROT:40GR, CHOS:148, GRASA: 58GR	CAL: 815, PROT:39GR, CHOS:130GR, GRASA:8GR	CAL: 874, PROT:26GR, CHOS:137GR,GRASA:24GR	CAL:729, PROT:29GR, CHOS:84,GRASA:28GR	CAL: 640, PROT:29GR, CHOS:95GR, GRASA:15GR
Pollo al horno con trigo cremoso y arroz	Brazuelo de cerdo al horno con palleres y arroz	Pechuga anticuchera (suave) con frejoles castilla y arroz	Pescado a la plancha con lentejitas entomatadas y arroz	Nuggets de pollo horneados (no fritos) con quinua guisada y arroz
CAL: 627, PROT:37GR, CHOS:88GR, GRASA:14GR	CAL: 516, PROT:29GR, CHOS:83GR, GRASA:3GR	CAL: 529, PROT: 30GR, CHOS: 81GR, GRASA: 9GR	CAL: 533, PROT:37GR, CHOS:87GR,GRASA:24GR	CAL: 590, PROT:20GR, CHOS:93GR, GRASA: 12GR
Fruta	Mazamorra morada	Fruta	Keke de chocolate	Fruta
CAL: 17, PROT:0GR, CHOS:4GR, GRASA:0GR	CAL: 50, PROT: 0GR, CHOS: 12GR, GRASA: 0GR	CAL: 13, GRASA:0GR, CHOS:3GR, PROT: 0GR	CAL:196, GRASA: 15GR, PROT: 3GR, CHOS: 34GR	CAL: 17, PROT:0GR, CHOS:4GR, GRASA:0GR
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
26-Jun	27-Jun	28-Jun	29-Jun	30-Jun
Ensalada fresca	Huevos en salsa golf	Sopa de la casa	FERIADO	menestron de verduras
CAL: 50, PROT: 5GR, GRASA:0GR, CHOS: 6 GR	CAL: 65, GRASA:2GR, CHOS: 2, PROT: 3GR	CAL:164, PROT:9, GRASA:5GR, CHOS:22GR		CAL: 246, CHOS:20GR, GRASA: 6GR, PROT: 4G
Suprema de pollo con papas fritas y arroz	Spaguetti en salsa huancaína con pechuga a la plancha	Lomito de pollo con puré y arroz		Escabeche de pescado con camotito sancochado y arroz
CAL: 859, PROT:23GR, CHOS: 115GR, GRASA: 30GR	CAL: 714, PROT:39GR, CHOS:94GR, GRASA:20GR	CAL: 552, PROT:23GR, CHOS:96, GRASA:13GR		CAL: 631, PROT:25GR, CHOS:112, GRASA:8GR
Bistec al orégano con locro de zapallo y arroz	Olluquito con carne	Albóndigas de carne en salsa de tomate con quinua y arroz		Pollo saltado con lentejas y arroz
CAL: 520, PROT:25GR, CHOS:81GR, GRASA:13GR	CAL: 568, PROT:26, CHOS:80GR, GRASA: 15GR	CAL: 589, PROT: 42GR, CHOS:120GR, GRASA:7GR		CAL: 593, PROT: 29GR, CHOS:104GR, GRASA:7GR
Fruta	Mazamorra de maracuyá	Fruta		Fruta
CAL: 23, GRASA: 0GR, CHOS: 5GR, PROT: 1GR	CAL: 50, PROT: 0GR, CHOS: 12GR, GRASA: 0GR	CAL:16, GRASA:0GR, CHOS: 3GR, PROT: 0GR		CAL: 23, GRASA: 0GR, CHOS: 5GR, PROT: 1GR
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

Importante: la información nutricional es en base a una porción de secundaria (3ero a 5to)

Celular administradora 992002144
 Celular Sra.Verónica: 955195364
 Correo Administracion comedor :weberbauer@nutripasion.com
 Correo supervision : veronicasocagutierrez@gmail.com
 Correo supervision : administracion@nutripasion.com
 Correo nutrición : nutricion@nutripasion.com
Todo pago se efectuara por tranferencia o en efectivo en el comedor de 7:30 ama a 8:00 am

<https://youtu.be/QsF2mXmLoU>