



## MENU COLEGIO AUGUSTO WEBERBAUER

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2-Abr	3-Abr	4-Abr	5-Abr	6-Abr
Ensalada fresca	Sopa de casa	Ensalada de lechuga con zanahoria rayada	Chupe de verduras	Ensalada Mixta
CAL: 50, PROT: 5GR, GRASA:0GR, CHOS: 6 GR	CAL: 80, PROT: 4GR, CHOS: 16GR, GRASA: 0G	CAL: 50, PROT: 5GR, GRASA:0GR, CHOS: 6 GR	CAL: 80, PROT: 4GR, CHOS: 16GR, GRASA: 0G	CAL: 50, PROT: 5GR, GRASA:0GR, CHOS: 6 GR
Bistec con tallarines verdes	Pescado bañado en salsa de tomate, vegetales cocidos y arroz	Lomo saltado con papas fritas y arroz	Pollo al horno con pure y arroz	Chanchito horneado con camote sancochado y arroz
CAL: 886, PROT:40GR, CHOS: 95GR, GRASA: 31GR	CAL: 450, PROT: 21G, CHOS: 70G, GRASA: 9GR	CAL:964, PROT:40GR, CHOS:148, GRASA: 58GR	CAL: 661, PROT: 35GR, CHOS: 59GR, GRASA: 16GR	CAL: 540, PROT: 19GR, CHOS: 108GR, GRASA: 2GR
Saltadito de pollo con alverjita partida y arroz	Estofado de pollo con panamitos y arroz	Filete de pollo pizzero ( con tomate y queso) con lentejitas y arroz	Pescado con ensalada rusa(no papa) y arroz	Lomito al jugo con frijol castilla y arroz
CAL: 659, PROT: 37GR, CHOS: 112GR, GRASA:7GR	CAL: 565, PROT:30GR, CHOS:90GR, GRASA:5GR	CAL: 553, PROT: 33G, GRASA: 8G, CHOS: 87G	CAL: 565, PROT: 37GR, GRASA: 15GR, CHOS_: 104GR	CAL: 593, PROT: 29GR, CHOS:104GR, GRASA:7GR
Fruta	Gelatina	Ensalada de frutas	Keke de chocolate	Fruta
CAL:60, GRASA:0GR, PROT:1, CHOS: 13GR	CAL: 24, GRASA:0GR, CHOS: 5GR, PROT: 1GR	CAL:60, GRASA:0GR, PROT:1, CHOS: 13GR	CAL:196, GRASA: 15GR, PROT: 3GR, CHOS; 34GR	CAL:60, GRASA:0GR, PROT:1, CHOS: 13GR
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
9-Abr	10-Abr	11-Abr	12-Abr	13-Abr
Chocloito a la huancaina	Ensalada fresca	Tequeños con quacamole	Jamon primavera	menestron de verduras
CAL: 157, PROT: 1, GRASAS: 9GR, CHOS: 19GR	CAL: 50, PROT: 5GR, GRASA:0GR, CHOS: 6 GR	CAL: 201, PROT: 5GR, CHOS: 23GR, GRASA: 10GR	CAL: 201, PROT: 5GR, CHOS: 23GR, GRASA: 10GR	CAL: 246, CHOS:20GR, GRASA: 6GR, PROT: 4G
Arroz con pollo	Lomito con chaufa	Seco de pollo con yuca sancochada y arroz	Spaguetti en salsa huancaina con pechuga a la plancha	Escabeche de pescado con camotito sancochado y arroz
CAL: 673, PROT: 36GR, CHOS: 109GR, GRASA: 14GR	CAL: 791, PROT: 57GR, CHOS: 91GR, GRASA: 36GR	CAL: 775, PROT: 32GR, CHOS: 129GR, GRASAS: 14GR	CAL: 714, PROT:39GR, CHOS:94GR, GRASA:20GR	CAL: 631, PROT:25GR, CHOS:112, GRASA:8GR
Bistec jugoso con trigo cremoso y arroz	Milanesa de pescado con lentejitas y arroz	Olluquito con pollo	Lomito con garbanzos con acelga y arroz	Nuggets de pollo horneados ( no fritos) con quinua guisada y arroz
CAL: 518, PROT: 28GR, CHOS: 90GR, GRASA: 6GR	CAL: 725, PROT:35G, CHOS:90GR, GRASA:25GR	CAL: 568, PROT:26, CHOS:80GR, GRASA: 15GR	CAL: 590 ,PROT:20GR, CHOS:93GR, GRASA:12GR	CAL: 590 ,PROT:20GR, CHOS:93GR, GRASA:12GR
Fruta	Flan	Mini pie de manzana	Fruta	Mazamorra de maracuvá
CAL:60, GRASA:0GR, PROT:1, CHOS: 13GR	CAL: 138, PROT: 3GR, GRASA: 3, CHOS: 24GR	CAL: 92, GRASA:3GR, CHOS:15, PROT:1GR	CAL:60, GRASA:0GR, PROT:1, CHOS: 13GR	CAL: 50, PROT: 0GR, CHOS: 12GR, 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



## MENU COLEGIO AUGUSTO WEBERBAUER

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
16-Abr	17-Abr	18-Abr	19-Abr	20-Abr
Solterito de quinua CAL: 50, PROT: 5GR, GRASA:0GR, CHOS: 6 GR	Panqueque de espinaca CAL: 41, PROT:3GR,CHOS: 9GR, GRASA:4GR	Ensalada fresca CAL: 50, PROT: 5GR, GRASA:0GR, CHOS: 6 GR	Huevo relleno CAL: 65, GRASA:2GR, CHOS: 2, PROT: 3GR	Wantan con tamarindo CAL: 201, PROT: 5GR, CHOS: 23GR, GRASA: 10GR
Pollo al horno con pepian y arroz CAL: 714, PROT: 37GR, CHOS: 105GR, GRASA: 16GR	rigatoni en salsa de carne CAL: 584, PROT: 18GR, CHOS: 91GR, GRASA: 15GR	Adobo de chanco con camote y arroz CAL: 540, PROT: 19GR, CHOS: 108GR, GRASA: 2GR	Seco norteño de pollo con frijoles y arroz CAL: 499, PROT: 30GR, CHOS: 84GR, GRASA: 4GR	Lomito de pollo con arroz chaufa CAL: 649, PROT: 30GR, CHOS: 72GR, GRASA: 36GR
Hamburguesa a lo pobre con arroz CAL: 659, PROT: 37GR, CHOS: 112GR, GRASA:7GR	Pescado con puré de pallares y arroz CAL: 565, PROT:30GR, CHOS:90GR, GRASA:5GR	Pechuguita dorada con alverjita partida y arroz CAL: 565, PROT:30GR, CHOS:90GR, GRASA:5GR	Estofado de carne con papa sancochada CAL: 618, PROT: 27GR, GRASA:6GR, CHOS: 107GR	Pescado a la menier con frijoles y arroz CAL: 749, PROT:37GR, CHOS:95GR,GRASA:24 GR
Alfajor	Gelatina	Fruta	Fruta	Compota de fruta
CAL: 92, GRASA:3GR, CHOS:15, PROT:1GR	CAL: 24, GRASA:0GR, CHOS: 5GR, PROT: 1GR	CAL:60, GRASA:0GR, PROT:1, CHOS: 13GR	CAL:60, GRASA:0GR, PROT:1, CHOS: 13GR	CAL:16, GRASA:0GR, CHOS: 3GR, PROT: 0GR
Refresco de fruta ó agua pura CAL: 80, GRASA:0GR, PROT: 0GR, CHOS: 20G	Refresco de fruta ó agua pura CAL: 80, GRASA:0GR, PROT: 0GR, CHOS: 20G	Refresco de fruta ó agua pura CAL: 80, GRASA:0GR, PROT: 0GR, CHOS: 20G	Refresco de fruta ó agua pura CAL: 80, GRASA:0GR, PROT: 0GR, CHOS: 20G	Refresco de fruta ó agua pura CAL: 80, GRASA:0GR, PROT: 0GR, CHOS: 20G
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
23-Abr	24-Abr	25-Abr	26-Abr	27-Abr
Ensalada Tricolor CAL: 50, PROT: 5GR, GRASA:0GR, CHOS: 6 GR	Sopa a la minuta de carne CAL: 193, PROT: 11GR, CHOS:23GR, GRASA: 5GR	Ensalada fresca CAL: 50, PROT: 5GR, GRASA:0GR, CHOS: 6 GR	Sopa de casa CAL: 80, PROT: 4GR, CHOS: 16GR, GRASA: 0G	Ensalada mixta CAL: 50, PROT: 5GR, GRASA:0GR, CHOS: 6 GR
Milanesa de pollo a la meriland con salsa blanca, vegetales y arroz CAL: 607, PROT: 35GR, CHOS: 69GR, GRASA: 18GR	Arroz tapado con platanito y huevo montado CAL: 747, PROT: 38GR, CHOS:100GR, GRASA:17GR	Pechuga con chimi churri con papas doradas y arroz CAL: 874, PROT:26GR, CHOS:137GR,GRASA:24 GR	Lomo saltado con papas fritas y arroz CAL: 896, PROT: 25GR, CHOS: 126GR, GRASA: 36GR	Caracolutos en salsa de atun CAL: 584, PROT: 18GR, CHOS: 91GR, GRASA: 15GR
Polloito a la olla con arvejita partida y arroz CAL: 593, PROT: 29GR, CHOS:104GR, GRASA:7GR	Pescado a la plancha con panamitos y arroz CAL: 499, PROT: 26GR, CHOS: 88GR, GRASA: 6GR	Chanco a la olla con lentejas y arroz CAL: 546, PROT: 41GR, CHOS: 87GR, GRASA: 3GR	Pollo al horno con locro de zapallo y arroz CAL: 520, PROT:25GR, CHOS:81GR, GRASA:13GR	Asado de carne con trigo y arroz CAL: 518, PROT: 28GR, CHOS: 90GR, GRASA: 6GR
Fruta	Mazamorra de maracuyá	Fruta	Piononito	Fruta
CAL:60, GRASA:0GR, PROT:1, CHOS: 13GR	CAL: 50, PROT: 0GR, CHOS: 12GR, GRASA: 0GR	CAL:60, GRASA:0GR, PROT:1, CHOS: 13GR	CAL: 71, GRASA:3GR, CHOS:11GR, PROT: 2GR	CAL:60, GRASA:0GR, PROT:1, CHOS: 13GR
Refresco de fruta ó agua pura CAL: 80, GRASA:0GR, PROT: 0GR, CHOS: 20G	Refresco de fruta ó agua pura CAL: 80, GRASA:0GR, PROT: 0GR, CHOS: 20G	Refresco de fruta ó agua pura CAL: 80, GRASA:0GR, PROT: 0GR, CHOS: 20G	Refresco de fruta ó agua pura CAL: 80, GRASA:0GR, PROT: 0GR, CHOS: 20G	Refresco de fruta ó agua pura CAL: 80, GRASA:0GR, PROT: 0GR, CHOS: 20G
<b>Importante: la información nutricional es en base a una porción de secundaria (3ero a 5nto)</b>				
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				