

MENU COLEGIO AUGUSTO WEBERBAUER

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|--|--|---|---|--|
| 6-Ago | 7-Ago | 8-Ago | 9-Ago | 10-Ago |
| Choclitto a la huancaína | Sopa de casa | Ensalada de lechuga con zanahoria rayada | Chupe de verduras | Ensalada Mixta |
| CAL: 157, PROT: 1, GRASAS: 9GR, CHOS: 19GR | 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 |
| Arroz con pollo | Tallarines rojos con pollo | Lomo saltado con papas fritas y arroz | Pollo al horno, papa sancochada con salsa de pimiento y arroz | Chanchito horneado con camote sancochado y arroz |
| CAL: 673, PROT: 36GR, CHOS: 109GR, GRASA: 14GR | CAL: 798, PROT:41GR, CHOS:130GR, GRASA:17GR | 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 | Pescado bañado en salsa de huacatay, vegetales cocidos y arroz | Filete de pollo 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: 450, PROT: 21G, CHOS: 70G, GRASA: 9GR | CAL: 553, PROT: 33G, GRASA: 8G, CHOS: 87G | CAL: 565, PROT: 37GR, GRASA: 15GR, CHOS: 104GR | CAL: 593, PROT: 29GR, CHOS:104GR, GRASA:7GR |
| Postre del día | Postre del día | Postre del día | Postre del día | Postre del día |
| CAL:60, GRASA:0GR, PROT:1, CHOS: 13GR | CAL:60, GRASA:0GR, PROT:1, CHOS: 13GR | CAL:60, GRASA:0GR, PROT:1, CHOS: 13GR | CAL:60, GRASA:0GR, PROT:1, CHOS: 13GR | 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 |
| 13-Ago | 14-Ago | 15-Ago | 16-Ago | 17-Ago |
| Sancochado de verduras | Ensalada fresca | Rollitos primavera | menestron de verduras | Ensalada fresca |
| CAL: 50, PROT: 5GR, GRASA:0GR, CHOS: 6 GR | CAL: 50, PROT: 5GR, GRASA:0GR, CHOS: 6 GR | CAL:164, PROT:9, GRASA:5GR, CHOS:22GR | CAL: 246, CHOS:20GR, GRASA: 6GR, PROT: 4G | CAL: 50, PROT: 5GR, GRASA:0GR, CHOS: 6 GR |
| Bistec con tallarines verdes | Lomito con chaufa | Seco de pollo con yuca sancochada y arroz | Aji de gallina | Escabeche de pescado con camotito sancochado y arroz |
| CAL: 886, PROT:40GR, CHOS: 95GR, GRASA: 31GR | CAL: 791, PROT: 57GR, CHOS: 91GR, GRASA: 36GR | CAL: 775, PROT: 32GR, CHOS: 129GR, GRASAS: 14GR | CAL: 749, PROT:37GR, CHOS:95GR,GRASA:24 GR | CAL: 631, PROT:25GR, CHOS:112, GRASA:8GR |
| Olluquito con pollo | Milanesa de pescado con lentejitas y arroz | Nuggets de pollo con puré de quinua y arroz | Lomito con garbanzos con acelga y arroz | Pollo tipo brasa con papas fritas y arroz |
| CAL: 590 ,PROT:20GR, CHOS:93GR, GRASA:12GR | CAL: 725, PROT:35G, CHOS:90GR, GRASA:25GR | CAL: 590 ,PROT:20GR, CHOS:93GR, GRASA:12GR | CAL: 590 ,PROT:20GR, CHOS:93GR, GRASA:12GR | CAL: 542, PROT: 25GR, GRASA: 10GR, CHOS: 100GR |
| Postre del día | Postre del día | Postre del día | Postre del día | Postre del día |
| CAL:60, GRASA:0GR, PROT:1, CHOS: 13GR | CAL:60, GRASA:0GR, PROT:1, CHOS: 13GR | CAL:60, GRASA:0GR, PROT:1, CHOS: 13GR | CAL:60, GRASA:0GR, PROT:1, CHOS: 13GR | 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 |

MENU COLEGIO AUGUSTO WEBERBAUER

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | |
|---|--|---|--|--|--|
| 20-Ago | 21-Ago | 22-Ago | 23-Ago | 24-Ago | |
| Sopa a la minuta CAL: 193, PROT: 11GR, CHOS:23GR, GRASA: 5GR | Solterito de quinua CAL: 50, PROT: 5GR, GRASA:0GR, CHOS: 6 GR | Sopa wantan CAL: 142, PROT:9, CHOS: 23, GRASA 1GR | Ensalada fresca CAL: 50, PROT: 5GR, GRASA:0GR, CHOS: 6 GR | Huevo relleno CAL: 65, GRASA:2GR, CHOS: 2, PROT: 3GR | |
| Pollo al horno con pepian y arroz CAL: 714, PROT: 37GR, CHOS: 105GR, GRASA: 16GR | Estofado de carne con papa sancochada y arroz CAL: 775, PROT: 32GR, CHOS: 129GR, GRASAS: 14GR | Pollo chi jau kai con chaufa CAL: 959, PROT: 54GR, CHOS: 76GR, GRASA: 58GR | Seco norteño de carne con frijoles y arroz CAL: 499, PROT: 30GR, CHOS: 84GR, GRASA: 4GR | Pollo al horno con pure y arroz CAL: 661, PROT: 35GR, CHOS: 59GR, GRASA: 16GR | |
| Arroz tapado con platanito y huevo montado CAL: 747, PROT: 38GR, CHOS:100GR, GRASA:17GR | 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 | milanesa de pollo con locro de zapallo y arroz CAL: 589, PROT: 42GR, CHOS:120GR, GRASA:7GR | Pescado con panamitos, arroz y zarza criolla CAL: 749, PROT:37GR, CHOS:95GR,GRASA:24 GR | |
| Postre del día | Postre del día | Postre del día | Postre del día | Postre del día | |
| CAL:60, GRASA:0GR, PROT:1, CHOS: 13GR | CAL:60, GRASA:0GR, PROT:1, CHOS: 13GR | CAL:60, GRASA:0GR, PROT:1, CHOS: 13GR | CAL:60, GRASA:0GR, PROT:1, CHOS: 13GR | 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 | |
| 27-Ago | 28-Ago | 29-Ago | 30-Ago | 31-Ago | |
| sopa de verduras CAL: 80, PROT: 4GR, CHOS: 16GR, GRASA: 0G | Solterito de verduras con queso fresco CAL:132, CHOS:28GR, PROT: 8GR, GRASA:0G | Ensalada fresca CAL: 50, PROT: 5GR, GRASA:0GR, CHOS: 6 GR | Feriado | 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 | Estofado de pollo con yucas sancochadas y arroz CAL: 775, PROT:31GR, CHOS:129GR, GRASA: 15GR | Pechuga con chimi churri con papas doradas y arroz CAL: 874, PROT:26GR, CHOS:137GR,GRASA:24 GR | | Chicharroncito de pescado con yuquitas y arroz CAL: 815, PROT:39GR, CHOS:130GR, GRASA:8GR | |
| Caracolitos en salsa de atun CAL: 584, PROT: 18GR, CHOS: 91GR, GRASA: 15GR | Pescado a la plancha con panamitos y arroz CAL: 499, PROT: 26GR, CHOS: 88GR, GRASA: 6GR | Asado de carne con trigo y arroz CAL: 518, PROT: 28GR, CHOS: 90GR, GRASA: 6GR | | Pollito a la olla con arverjita partida y arroz CAL: 593, PROT: 29GR, CHOS:104GR, GRASA:7GR | |
| Postre del día CAL:60, GRASA:0GR, PROT:1, CHOS: 13GR | Postre del día CAL:60, GRASA:0GR, PROT:1, CHOS: 13GR | Postre del día CAL:60, GRASA:0GR, PROT:1, CHOS: 13GR | | Postre del día 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 | |
| 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 5nto) | | | | | |
| 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 | | | | | |