

## MENU WEBERBAUER

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
5-Mar	6-Mar	7-Mar	8-Mar	9-Mar
Crema de zanahoria	Jamón primavera	Ensalada de lechuga con zanahoria rayada	Causa con bastantes verduras	Ensalada cocida
CAL: 80, PROT: 4GR, CHOS: 16GR, GRASA: 0G	CAL: 100CAL, PROT: 8G, GRASA: 4GR, CHOS: 6GR	CAL: 50, PROT: 5GR, GRASA: 0GR, CHOS: 6 GR	CAL: 100, PROT: 6, CHOS: 10GR, GRASA: 4GR	CAL: 50, PROT: 5GR, GRASA: 0GR, CHOS: 6 GR
Macarrones con queso y pollo deshilachado	Lomo saltado con papas fritas y arroz	Pollo al horno con pure y arroz	Hamburguesa a lo pobre con arroz a la jardinera	Ají de gallina
CAL: 729, PROT: 29GR, CHOS: 84GR, GRASA: 20GR	CAL: 964, PROT: 40GR, CHOS: 148, GRASA: 58GR	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 apanado con quinua al pesto y arroz	Pescado a la plancha 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	Piononito	Fruta	Flan	Fruta
CAL: 60, GRASA: 0GR, PROT: 1, CHOS: 13GR	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-Mar	13-Mar	14-Mar	15-Mar	16-Mar
Wantan con tamarindo	Ensalada de pepino	Panqueque de espinaca	Solterito de verduras con queso fresco	Yuquitas a la huancaína
CAL: 201, PROT: 5GR, CHOS: 23GR, GRASA: 10GR	CAL: 50, PROT: 5GR, GRASA: 0GR, CHOS: 6 GR	CAL: 41, PROT: 3GR, CHOS: 9GR, GRASA: 4GR	CAL: 132, CHOS: 28GR, PROT: 8GR, GRASA: 0G	CAL: 157, PROT: 1, GRASAS: 9GR, CHOS: 19GR

Seco de pollo con yuca sancochada y arroz	Chanchito horneado con camotes glaseados y arroz	Arroz tapado de carne con huevo sancochado	Tallarines rojos con pollo	Pechuga crocante con vegetales y arroz + salsa tártara
CAL: 775, PROT: 32GR, CHOS: 129GR, GRASAS: 14GR	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 sarsa criolla	Manzana de pino al horno con panamitos guisados, arroz y sarza criolla	Pollo saltado con pallaes y arroz	Pescado a la plancha con alverjita partida y arroz	Estofado de res con quinua 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: 585, PROT: 39GR, CHOS: 103GR, GRASA: 7GR	CAL: 565, PROT: 30GR, CHOS: 90GR, GRASA: 5GR
Fruta	Gelatina	Fruta	Mini pie de limón	Fruta
CAL: 23, GRASA: 0GR, CHOS: 5GR, PROT: 1GR	CAL: 24, GRASA: 0GR, CHOS: 5GR, PROT: 1GR	CAL: 16, GRASA: 0GR, CHOS: 3GR, PROT: 0GR	CAL: 92, GRASA: 3GR, CHOS: 15, PROT: 1GR	CAL: 48, PROT: 0.8, CHOS: 10.5, 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
<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>
<b>19-Mar</b>	<b>20-Mar</b>	<b>21-Mar</b>	<b>22-Mar</b>	<b>23-Mar</b>
Sopa wantan	Ensalada fresca	Salpición de verduras	Pizza vegetariana	Ensalada fresca
CAL: 142, PROT: 9, CHOS: 23, GRASA 1GR	CAL: 50, PROT: 5GR, GRASA: 0GR, CHOS: 6 GR	CAL: 132, CHOS: 28GR, PROT: 8GR, GRASA: 0G	CAL: 192, PROT: 8GR, CHOS 28GR, GRASA: 4GR	CAL: 50, PROT: 5GR, GRASA: 0GR, CHOS: 6 GR
Pollo chi jau kai con chaufa	Pescado arrebozado con puré y arroz	Ají de gallina	Spaguetti en salsa de albahaca con pechuguita al orégano	Picante de carne con arroz alverjado
CAL: 959, PROT: 54GR, CHOS: 76GR, GRASA: 58GR	CAL: 874, PROT: 26GR, CHOS: 137GR, GRASA: 24GR	CAL: 815, PROT: 39GR, CHOS: 130GR, GRASA: 8GR	CAL: 729, PROT: 29GR, CHOS: 84, GRASA: 28GR	CAL: 640, PROT: 29GR, CHOS: 95GR, GRASA: 15GR
Albóndigas en salsa de tomate con quinua y arroz	Pechuga anticuchera ( suave) con frejoles castilla y arroz	Brazuelo de cerdo al horno con pallaes y arroz	Pescado a la plancha con lentejitas entomatadas y arroz	Nuggets de pollo horneados ( no fritos) con quinua guisada y arroz

CAL: 589, PROT: 42GR, CHOS:120GR, GRASA:7GR	CAL: 529, PROT: 30GR, CHOS: 81GR, GRASA: 9GR	CAL: 516, PROT:29GR, CHOS:83GR, GRASA:3GR	CAL: 533, PROT:37GR, CHOS:87GR,GRAS A:24GR	CAL: 590 ,PROT:20GR, CHOS:93GR, GRASA:12GR
Fruta	Mazamorra morada	Fruta	Mini pie de manzana	Fruta
CAL:60, GRASA:0GR, PROT:1, CHOS: 13GR	CAL: 50, PROT: 0GR, CHOS: 12GR, GRASA: 0GR	CAL: 13, GRASA:0GR, CHOS:3GR, PROT: 0GR	CAL: 92, GRASA:3GR, CHOS:15, 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
<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>
<b>26-Mar</b>	<b>27-Mar</b>	<b>28-Mar</b>	<b>29-Mar</b>	<b>30-Mar</b>
Ensalada fresca	Choclito a la huancaína	Huevos en salsa golf	<b>SEMANA SANTA</b>	
CAL: 50, PROT: 5GR, GRASA:0GR, CHOS: 6 GR	CAL: 157, PROT: 1, GRASAS: 9GR, CHOS: 19GR	CAL: 65, GRASA:2GR, CHOS: 2, PROT: 3GR		
Suprema de pollo con papas fritas y arroz	Estofado de pollo con yucas sancochadas y arroz	Lomito strogonoff con puré y arroz		
CAL: 859, PROT:23GR, CHOS: 115GR, GRASA: 30GR	CAL: 775, PROT:31GR, CHOS:129GR, GRASA: 15GR	CAL: 552, PROT:23GR, CHOS:96, GRASA:13GR		
Bistec al orégano con locro de zapallo y arroz	Milanesa de pescado con frijoles, arroz y salsa criolla	Pollo al horno con trigo cremoso y arroz		
CAL: 520, PROT:25GR, CHOS:81GR, GRASA:13GR	CAL: 725, PROT:35G, CHOS:90GR, GRASA:25GR	CAL: 627, PROT:37GR, CHOS:88GR, GRASA:14GR		
Fruta	Pudin de chocolate	Fruta		
CAL: 23, GRASA: 0GR, CHOS: 5GR, PROT: 1GR	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		
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 Atencion comedor :	
Celular Sra.Verónica :	
Correo Administracion comedor :weberbauer@nutripasion.com	
Correo supervision : veronicasocagutierrez@gmail.com	
Correo supervision : administracion@nutripasion.com	
Correo nutrición : nutricion@nutripasion.com	
<b>comedor de 7:30 ama a 8:00 am</b>	