JUNAEB
Ministerio de Educación
Gobierno de Chile

contrapeso
PLAN CONTRA LA OBESIDAD ESTUDIANTIL DE JUNAEB

Colegio : COLEGIO CONCEPCION
Comuna: LINARES
Región : REGIÓN DEL MAULE

Marzo 2022

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	1 DESAYUNO: LECHE BLANCA | PAN INTEGRAL CON HUEVO EN PASTA | ALMUERZO: AGUA | APANADOS DE MERLUZA (PAP) | ENSALADA LECHUGA | MANZANA TROZADA NATURAL | TABULE (LG) |	2 DESAYUNO: MANZANA TROZADA + MIEL | YOGURT LIQUIDO BATIDO VAINILLA | ALMUERZO: AGUA | BUDIN DE ZAPALLO ITALIANO | CHURRASCO DE VACUNO (CCH) | ENSALADA PEPINO | MACEDONIA (MAN-PE-PLA) CON MIEL |	3 DESAYUNO: LECHE BLANCA | OMELETTE RELLENO CON TOMATE | ALMUERZO: AGUA | ENSALADA DE PAPAS TRICOLOR | ENSALADA REPOLLO | PINO FRIO DE ATUN (PA) | YOGURT CON FRUTA (MELON) |	4 DESAYUNO: MELON TOZADO + MIEL | YOGURT LIQUIDO BATIDO FRUTILLA | ALMUERZO: AGUA | CROQUETA DE POROTOS (L) | ENSALADA TOMATE CEBOLLA Y CILANTRO | FIDEOS TRICOLOR | MACEDONIA (MAN-PE-PLA) CON MIEL |	5	6
7 DESAYUNO: PERA TROZADA + MIEL | YOGURT LIQUIDO BATIDO FRUTILLA | ALMUERZO: AGUA | ENSALADA TOMATE CEBOLLA Y CILANTRO | MACEDONIA (MAN-PE-PLA) CON MIEL | POROTOS GRANADOS (L) |	8 DESAYUNO: LECHE BLANCA | PAN INTEGRAL CON TOMATE Y HUEVO | ALMUERZO: AGUA | ENSALADA ZANAHORIA CHOCLO | FILETE DE PESCADO AL LIMON (PF) | MELON TROZADO NATURAL | PAPAS CHORREADAS (CM) |	9 DESAYUNO: LECHE BLANCA | PAN INTEGRAL CON HUEVO REVUELTO | ALMUERZO: AGUA | ARROZ INTEGRAL GRANEADO | CROQUETA DE GARBANZOS (L) | ENSALADA LECHUGA | YOGURT CON FRUTA (MANZANA) |	10 DESAYUNO: MELON TOZADO + MIEL | YOGURT LIQUIDO BATIDO VAINILLA | ALMUERZO: AGUA | ENSALADA REPOLLO PEREJIL | HUEVO ESCALFADO (H) | MACEDONIA (MAN-PE-PLA) CON MIEL | VERDURAS ASADAS |	11 DESAYUNO: HUEVO REVUELTO | LECHE BLANCA | ALMUERZO: AGUA | CROQUETA DE JUREL (PJ) | ENSALADA ZANAHORIA POROTOS VERDES | FIDEOS INTEGRALES | MANZANA TROZADA NATURAL |	12	13
14 DESAYUNO: AVENA | YOGURT LIQUIDO BATIDO DAMASCO | ALMUERZO: AGUA | ARROZ INTEGRAL PERLA | ENSALADA ZANAHORIA CHOCLO | MACEDONIA (MAN-PE-PLA) CON MIEL | SALSA BOLOESA MIXTA (CCA) |	15 DESAYUNO: HUEVO REVUELTO | LECHE BLANCA | ALMUERZO: AGUA | ENSALADA LECHUGA | GUISO DE LENTEJAS (LLG) | MELON TROZADO NATURAL |	16 DESAYUNO: MANZANA TROZADA + MIEL | YOGURT LIQUIDO BATIDO VAINILLA | ALMUERZO: AGUA | ARROZ CON LECHE CASERO Y MIEL | ENSALADA PEPINO | TOMATICAN DE AVE (V) |	17 DESAYUNO: BATIDO LACTEO | ALMUERZO: AGUA | CROQUETA DE JUREL (PJ) | ENSALADA REPOLLO PEREJIL | FIDEOS INTEGRALES GUISADOS | PERA TROZADA NATURAL |	18 DESAYUNO: LECHE BLANCA | PAN INTEGRAL CON QUESO LAMINADO | ALMUERZO: AGUA | CHURRASCO DE VACUNO (CCH) | ENSALADA TOMATE CEBOLLA | MACEDONIA (MAN-NA-PLA) CON MIEL | MILLOQUIN CON PEBRE (CR) |	19	20
21 DESAYUNO: PERA TROZADA + MIEL | YOGURT LIQUIDO BATIDO FRUTILLA | ALMUERZO: AGUA | ARROZ GRANEADO | CROQUETA DE JUREL (PJ) | ENSALADA PAPA TOMATE Y PEREJIL | MANZANA TROZADA NATURAL |	22 DESAYUNO: LECHE BLANCA | PAN BLANCO CON HUEVO REVUELTO | ALMUERZO: AGUA | ENSALADA ZANAHORIA POROTOS VERDES | FILETILLO DE AVE ASADO (CF) | PERA TROZADA NATURAL | TACU TACU |	23 DESAYUNO: GRANOLA CON FRUTOS SECOS | YOGURT LIQUIDO BATIDO VAINILLA | ALMUERZO: AGUA | ARROZ CHAUFA (LG) | CROQUETA DE GARBANZOS (L) | ENSALADA TOMATE CEBOLLA Y CILANTRO | MACEDONIA (MAN-PE-PLA) CON MIEL |	24 DESAYUNO: LECHE BLANCA | OMELETTE RELLENO CON TOMATE | ALMUERZO: AGUA | ENSALADA REPOLLO PEREJIL | PASTA INTEGRAL CON SALSA DE ATUN (PALG) | YOGURT CON FRUTA (PERA) |	25 DESAYUNO: PERA TROZADA + MIEL | YOGURT LIQUIDO BATIDO FRUTILLA | ALMUERZO: AGUA | ENSALADA PEPINO | MANZANA TROZADA NATURAL | SALPICON CON HUEVO DURO (H) |	26	27
28 DESAYUNO: LECHE BLANCA | PAN INTEGRAL CON HUEVO REVUELTO | ALMUERZO: AGUA | APANADOS DE MERLUZA (PAP) | ENSALADA LECHUGA | MACEDONIA (MAN-PE-PLA) CON MIEL | PURE DE PAPAS |	29 DESAYUNO: BATIDO LACTEO | ALMUERZO: AGUA | ARROZ INTEGRAL PERLA | ENSALADA CHOCLO ZANAHORIA | FILETILLO DE AVE ATOMATADO (CFCM) | MANZANA TROZADA NATURAL |	30 DESAYUNO: LECHE BLANCA | PAN INTEGRAL CON JAMON DE PECHUGA DE PAVO | ALMUERZO: AGUA | CATUTOS CON PEBRE (CR) | ENSALADA REPOLLO PEREJIL | VACUNO AL JUGO (CC) | YOGURT CON FRUTA (PERA) |	31 DESAYUNO: HUEVO REVUELTO | LECHE BLANCA | ALMUERZO: AGUA | CROQUETA DE JUREL (PJ) | ENSALADA TOMATE CEBOLLA | FIDEOS TRICOLOR | PERA TROZADA NATURAL |			

22/03/2022 03:40:18