



Minutas Colegio Alianza Francesa  
"Semana del Lunes 06 al Viernes 10 de Septiembre de 2010"


Menú: Lunes 06 de Septiembre de 2010		Calorias	Proteínas	H. de Carbono	Lípidos
1	Ens. Surtida	89	2	8	5
2	Carne a la Olla c/ champiñones Arroz Primavera	558	23	69	21
3	Mesón de Frutas	135	5	18	5
4	Jugo	58	***	14	***
Total		840	30	110	31

Menú: Martes 07 de Septiembre de 2010		Calorias	Proteínas	H. de Carbono	Lípidos
1	Ens. Lechuga c/ Choclo	74	2	5	5
2	Lentejas c/ Arroz y Queso rallado	413	20	69	6
3	Jalea Gitana	68	1	15	0
4	Jugo	58	***	14	***
Total		614	23	103	12

Menú: Miércoles 08 de Septiembre de 2010		Calorias	Proteínas	H. de Carbono	Lípidos
1	Ens. Surtida	95	2	10	6
2	Sopa de Verduras	59	1	11	1
3	Hamburguesas de pavo c/ papas salteadas al perejil	551	24	58	25
4	Flan de Vainilla	68	3	12	1
5	Jugo	58	***	14	***
Total		832	30	105	32

Menú: Jueves 09 de Septiembre de 2010		Calorias	Proteínas	H. de Carbono	Lípidos
1	Ens. Repollo blanco c/ Apio	87	1	10	5
2	Fideos c/ Salsa Alfredo	540	22	61	23
3	Mandarina	145	1	33	1
4	Jugo	58	***	14	***
Total		830	24	119	29

Menú: Viernes 10 de Septiembre de 2010		Calorias	Proteínas	H. de Carbono	Lípidos
1	Ens. Surtidas	90	2	8	6
2	Pulпитos de Pescado c/ choclo a la Crema	536	27	62	20
3	Yogurt	107	7	15	2
4	Jugo	58	***	14	***
Total		791	36	99	28

  
**JORGE O. GODOY MUÑOZ**  
NUTRICIONISTA  
CESFAM ROMERAL

**Jorge Omar Godoy Muñoz**  
Nutricionista

Cuando hay sopa igual se preparara ensalada  
para aquellos menores que no consumen sopa