



Minutas Colegio Alianza Francesa  
 "Semana del Lunes 26 al Viernes 30 de Julio 2010"

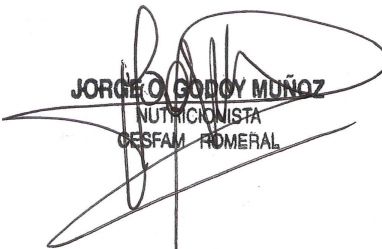
Menú: Lunes 26 de Julio de 2010		Calorias	Proteínas	H. de Carbono	Lípidos
1	Ens. Lechuga c/ 1/2 huevo	96	1	9	6
2	Crema de Choclo	58	1	10	2
3	Pollo arverjado c/arroz	413	20	69	6
4	Fruta de estación	69	1	15	1
5	Jugo	58	***	14	***
Total		695	23	117	15

Menú: Martes 27 de Julio de 2010		Calorias	Proteínas	H. de Carbono	Lípidos
1	Ens. Repollo c/Zanahoria	97	1	12	5
2	Crema de legumbres	64	2	10	2
3	Fideos c/ Salsa Bolognesa	606	32	61	26
4	Jalea Gitana	148	2	26	4
5	Jugo	58	***	14	***
Total		812	34	101	30

Menú: Miércoles 28 de Julio de 2010		Calorias	Proteínas	H. de Carbono	Lípidos
1	Ens. Apio c/ Palta	111	2	10	7
2	Sopa de Verduras	49	2	9	1
3	Escalopos c/Choclo a la crema	547	26	58	23
4	Flan de Vainilla	66	1	14	0
5	Jugo	58	***	14	***
Total		830	31	105	32

Menú: Jueves 29 de Julio de 2010		Calorias	Proteínas	H. de Carbono	Lípidos
1	Ens. Lechuga c/Betarraga	86	1	9	5
2	Sopa de Sémola	48	2	9	1
2	Hamburguesas de Atún al Horno c/ Puré	563	26	62	23
3	Compota de Pera	92	1	22	0
4	Jugo	58	***	14	***
Total		847	29	115	29

Menú: Viernes 30 de Julio de 2010		Calorias	Proteínas	H. de Carbono	Lípidos
1	Empanaditas de Queso (2 u)	548	12	35	40
2	Sopa de Verduras	51	2	9	1
3	Lomo Vegetariano (Pan Frica, Lechuga, Tomate, Palta, Lomo de Cerdo)	509	19	52	25
4	Cocktail de frutas	70	1	16	0
5	Jugo	58	***	14	***
Total		1.236	34	126	66

  
**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