

# MENÚ AGOSTO 2022



Colegio  
**SAN NICOLÁS de Myra**  
Teaching and growing since 1988

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>SEMANA 1</b>	1 • Salad Bar • Pulpa de cerdo al jugo • Espagueti bolognesa • Postres	2 • Salad Bar • Tortilla porotos verdes • Charquicán con huevo frito • Postres	3 • Salad Bar • Pollo al curry con papas salteadas • Omellette napolitano • Postres	4 • Salad Bar • Budín de zapallos italianos • Asado alemán • Postres	5 • Completos • Postres
<b>SEMANA 2</b>	8 • Salad bar • Lentejas parmesana • Hamburguesa al jugo con pure • Postres	9 • Salad bar carbonada • Panqueque de espinacas • Postres	10 • Salad bar • Churrasco al plato con papas duquesas horneadas • Tortilla de atún con arroz • Postres	11 • Salad bar • Carne mongoliana • Pollo al jugo • Postres	12 • Tacos • Postres
<b>SEMANA 3</b>	15 <b>FERIADO</b>	16 • Salad bar • Corbatitas con boloñesa • Omelette de champiñones • Postres	17 • Salad bar • Goulash • Garbanzos con chorizo • Postres	18 • Salad Bar • Tallarines Vontu • Guiso de porotos verdes • Postres	19 • Pollo asado con papas horneadas • Postres
<b>SEMANA 4</b>	22 • Salad bar • Merluza al horno • Carne al jugo • Postres	23 • Salad bar • Budín de espinaca • Estofado de pollo • Postres	24 • Salad bar • Panqueque choclo champiñón gratinado • Carbonada • Postres	25 • Salad bar • Fetuccini boloñesa • Budín de zapallos italianos • Postres	26 • Hamburguesas • Postres
<b>SEMANA 5</b>	29 • Salad bar • Croquetas de atún • Charquicán con huevo frito • Postres	30 • Salad Bar • Rissotto de marisco • Pulpa de cerdo al jugo • Postres	31 • Salad bar • Churrasco con papas duquesas • Pastel de choclo • Postres		



Información Nutricional

<b>Escolar Menor:</b>	
Calorias	650
Proteinas	15
Lípidos	15
Hidrato de Carbono	120
<b>Escolar Mayor:</b>	
Calorias	800
Proteinas	15
Lípidos	15
Hidratos de Carbono	150

Nota: Excepcionalmente, este menú podría estar sujeto a modificaciones.

- VALOR MES AGOSTO (17 DÍAS): \$64.600 - Valor pago completo del mes.  
- Valor Almuerzo por día: \$4.100

- Se aceptan pago con tarjetas (Débito y Crédito).

- Niños de 1° Básico a 4° Básico retiran sus colaciones en el primer recreo en las dependencias del casino o quiosco.

## GUÍAS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE:

- 1- Consume 3 veces al día productos lácteos como leche, yogur, quesillo o queso fresco de preferencia semidescremados o descremados.
2. Come al menos 2 platos de verduras y 3 frutas de distintos colores cada día.

