

Colegio : LICEO SAN AGUSTIN  
Comuna: CONCEPCIÓN  
Región : REGIÓN DEL BIO-BIO

## Octubre 2022

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
					1	2
3 DESAYUNO: Granola   Leche Sabor Vainilla   ALMUERZO: Ens. Repollo   Jalea con Yogurt   Mostachiolis en Salsa   Nugget de Pescado (PAPPM) c/	4 DESAYUNO: Leche blanca sin sabor   Omelette/Huevo Revuelto c/Tomate   ALMUERZO: Arroz Perla   Ens. Zanahoria Choclo   Manzana Entera Nat   Trutro de Pollo Asado (CT) c/	5 DESAYUNO: Avena   Leche Sabor Vainilla   ALMUERZO: Ens. Tomate   Garbanzos Guisados (L)   Naranja Entera Nat	6 DESAYUNO: Leche Sabor Chocolate   Pan Integral con Tomate oregano   ALMUERZO: Croquetas de Pescado (PJP) c/   Ens. Repollo c/limon natural   Pure de Papas (Mitad)   Yogurt c/Manzana	7 DESAYUNO: Leche Sabor Vainilla   Pan Integral con Huevo revuelto   ALMUERZO: Carne al Jugo (CC) c/   Ens. Zapallito Zanahoria   Fideos Ravioles   Pera Entera Nat	8	9
10	11 DESAYUNO: Avena   Leche Sabor Vainilla   ALMUERZO: Ens. Choclo arvejas   Fideos Tricolor   Huevo Revuelto (H) c/   Jalea con Yogurt	12 DESAYUNO: Leche blanca sin sabor   Pan Integral con Huevo revuelto   ALMUERZO: Churrasco de Cerdo (C) c/   Ens. Zapallito Zanahoria   Papas Doradas   Pera Entera Nat	13 DESAYUNO: Cafe descafeinado   Pan Blanco con Quesillo   ALMUERZO: Ens. Tomate   Lentejas Guisadas   Manzana Entera Nat	14 DESAYUNO: Leche Sabor Vainilla   Omelette/Huevo Revuelto c/Tomate   ALMUERZO: Arroz Graneado   Croquetas de Atun (PAPM) c/   Ens. Apio   Naranja Entera Nat	15	16
17 DESAYUNO: Granola   Leche Sabor Vainilla   ALMUERZO: Ens. Zanahoria Arvejas   Flan c/miel   Mostachiolis en Salsa   Nugget de Pescado (PAPPM) c/	18 DESAYUNO: Leche blanca sin sabor   Pan blanco con Tomate oregano   ALMUERZO: Arroz Graneado   Ens. Repollo c/limon natural   Filetito de Pollo Asado o Salteado (CF) c/   Yogurt c/Pera	19 DESAYUNO: Avena   Leche Sabor Vainilla   ALMUERZO: Ens. Tomate   Filete Pescado al Horno (PFP) c/   Pera Entera Nat   Pure de Papas (Mitad)	20 DESAYUNO: Leche blanca sin sabor   Pan Integral con Tomate oregano   ALMUERZO: Arroz a la Jardinera   Ens. Repollo   Huevo Revuelto (H) c/   Manzana Entera Nat	21 DESAYUNO: Cafe descafeinado   Pan Blanco c/ Huevo revuelto   ALMUERZO: Ens. Zapallito Choclo   Mejillones c/Fideos (MPM)   Naranja Entera Nat	22	23
24 DESAYUNO: Granola   Leche blanca sin sabor   ALMUERZO: Croquetas de Pescado (PJP) c/   Ens. Repollo c/limon natural   Espirales Zanahoria   Semola c/Leche y Miel	25 DESAYUNO: Leche blanca con Sab. Vainilla   Pan blanco con Tomate oregano   ALMUERZO: Arroz Graneado   Ens. Zapallito Zanahoria   Pera Entera Nat   Trutro de Pollo Asado (CT) c/	26 DESAYUNO: Leche Sabor Chocolate   Pan Blanco con Queso   ALMUERZO: Ens. Tomate   Lentejas Guisadas   Manzana Entera Nat	27 DESAYUNO: Avena   Leche blanca sin sabor   ALMUERZO: Churrasco de Cerdo (C) c/   Ens. Zanahoria Arvejas   Mostachiolis en Salsa   Pera Entera Nat	28 DESAYUNO: Barra de Cereal Chocolate   Bebida Lactea Sabor Chocolate   ALMUERZO: Jugo Nectar Ind. Naranja   Pan con Queso Jamon Tomate   Pure de Fruta	29	30
31						