

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

Diciembre 2022

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
			1 DESAYUNO: Leche blanca sin sabor Pan Blanco con Huevo Revuelto ALMUERZO: Ens. Tomate Lentejas Guisadas Manzana Entera Nat	2 DESAYUNO: Leche blanca con chocolate amargo Pan Integral con Tomate oregano ALMUERZO: Arroz Perla Ens. Papa Arveja Zanahoria Filetillo de Pollo Asado o Salteado (CF) c/ Flan c/miel	3	4
5 DESAYUNO: Granola Leche Sabor Vainilla ALMUERZO: Ens. Pepino Espirales Zanahoria Huevo Revuelto (H) c/ Jalea con Yogurt	6 DESAYUNO: Leche blanca con chocolate amargo Pan blanco con Tomate oregano ALMUERZO: Arroz Graneado Ens. Papa Choclo Arveja Semola c/Leche y Miel Trutro de Pollo Asado (CT) c/	7 DESAYUNO: Leche blanca sin sabor Pan Integral con Huevo Revuelto ALMUERZO: Ens. Tomate Garbanzos Guisados (L) Manzana Entera Nat	8	9 DESAYUNO: Leche Sabor Vainilla Omelette/Huevo Revuelto c/Tomate ALMUERZO: Arroz Perla Croquetas de Pescado (PJP) c/ Ens. Zanahoria Arvejas Pera Entera Nat	10	11
12 DESAYUNO: Granola Leche Sabor Vainilla ALMUERZO: Ens. Pepino Zanahoria Jalea con Yogurt Mostachiolis en Salsa Nugget de Pescado (PAPP) c/	13 DESAYUNO: Leche blanca sin sabor Pan blanco con Tomate oregano ALMUERZO: Ens. Zanahoria Arvejas Filetillo de Pollo al Jugo (CF) c/ Papas Doradas Pera Entera Nat	14 DESAYUNO: Leche blanca con chocolate amargo Pan Integral con Huevo Revuelto ALMUERZO: Arroz a la Jardinera Churrasco de Cerdo (C) c/ Ens. Pepino Yogurt c/Manzana	15 DESAYUNO: Avena Yogurt Liquido Batido Frutilla ALMUERZO: Ens. Tomate Lentejas Guisadas Manzana Entera Nat	16 DESAYUNO: Leche Sabor Vainilla Pan Integral con Tomate oregano ALMUERZO: Arroz Graneado Ens. Repollo c/limon natural Pera Entera Nat Pino de Atun Frio (PAPM) c/	17	18
19 DESAYUNO: Manzana Entera Nat Yogurt Liquido Batido Vainilla ALMUERZO: Arroz Graneado Croquetas de Pescado (PJP) c/ Ens. Zanahoria Arvejas Pera Entera Nat	20 DESAYUNO: Leche blanca sin sabor Omelette/Huevo Revuelto c/Tomate ALMUERZO: Carne al Jugo (CC) c/ Durazno Entero Nat Ens. Repollo c/limon natural Fideos Ravioles	21 DESAYUNO: Durazno Entero Nat Yogurt Liquido Batido Frutilla ALMUERZO: Ens. Tomate Filete Pescado al Horno (PFP) c/ Pera Entera Nat Pure de Papas (Mitad)	22 DESAYUNO: Leche Sabor Vainilla Pan Integral con Queso Laminado ALMUERZO: Arroz a la Jardinera Ens. Pepino Huevo Revuelto (H) c/ Manzana Entera Nat	23 DESAYUNO: Leche Sabor Chocolate Pan Integral con Huevo Revuelto ALMUERZO: Durazno Entero Nat Ens. Zapallito Choclo Mejillones c/Fideos (MPM)	24	25
26 DESAYUNO: Granola Yogurt Liquido Batido Vainilla ALMUERZO: Durazno Entero Nat Ens. Repollo Zanahoria Fideos Tricolor Nugget de Pescado (PAPP) c/	27 DESAYUNO: Leche blanca con Sab. Vainilla Pan blanco con Tomate oregano ALMUERZO: Arroz Graneado Ens. Zapallito Choclo Manzana Entera Nat Trutro de Pollo Asado (CT) c/	28 DESAYUNO: Leche Sabor Chocolate Pan Blanco con Quesillo ALMUERZO: Durazno Entero Nat Ens. Tomate Lentejas Guisadas	29 DESAYUNO: Avena Leche blanca sin sabor ALMUERZO: Churrasco de Cerdo (C) c/ Ens. Repollo c/limon natural Mostachiolis en Salsa Yogurt c/Pera	30 DESAYUNO: Durazno Entero Nat Yogurt Liquido Batido Frutilla ALMUERZO: Charquican Mar y Tierra (CMAPMLGPR) Ens. Pepino Zanahoria Manzana Entera Nat	31	