



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

Noviembre 2023

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
		1	2 DESAYUNO: Avena Yogurt Líquido Batido Sabor ALMUERZO: Agua Croquetas de Pescado (PJPM) c/ Espirales Zanahoria Semola c/Leche	3 DESAYUNO: Cafe descafeinado Pan Integral con Huevo Revuelto ALMUERZO: Agua Arroz Graneado Ens. Repollo Zanahoria Filetillo de Pollo Asado o Salteado (CF) c/ Manzana Entera o Trozada Nat	4	5
6 DESAYUNO: Pera Entera o Trozada Nat Yogurt Líquido Batido Sabor ALMUERZO: Agua Ens. Tomate - Cebolla Manzana Entera o Trozada Nat Mostachiolis en Salsa Nugget de Pescado (PAPPM) c/	7 DESAYUNO: Pan Blanco c/ Mermelada Te ALMUERZO: Agua Ens. Pepino Garbanzos Guisados (L) Mandarina Entera o Trozada Nat	8 DESAYUNO: Leche Blanca con Esencia de Vainilla Pan Integral con Huevo Revuelto ALMUERZO: Agua Budín de Zapallito (V) Ens. Repollo c/limon natural Filetillo de Pollo al Jugo (CF) c/ Jalea con Yogurt	9 DESAYUNO: Leche Sabor Chocolate Pan Blanco con Quesillo ALMUERZO: Agua Cerdo al Curry (C) c/ Ens. Zanahoria Choclo Pera Entera o Trozada Nat Pure de Papas (Mitad)	10 DESAYUNO: Leche Blanca con Esencia de Vainilla Pan Blanco con Palta ALMUERZO: Agua Ens. Tomate - Pepino Ensalada Fideos Tricolor Jardinería Naranja Entera o Trozada Nat Pino de Atun Frio (PAPM) c/	11	12
13 DESAYUNO: Cereal hojuela Yogurt Líquido Batido Sabor ALMUERZO: Agua Arroz Graneado Ens. Tomate - Cebolla Huevo Revuelto (H) c/ Manzana Entera o Trozada Nat	14 DESAYUNO: Pan Integral con Tomate oregano Te ALMUERZO: Agua Ens. Betarraga Lentejas Guisadas Naranja Entera o Trozada Nat	15 DESAYUNO: Leche blanca con chocolate amargo Pan Blanco c/ Mermelada ALMUERZO: Agua Ens. Zanahoria Choclo Espirales en Salsa Filete Pescado al Horno (PFPM) c/ Pera Entera o Trozada Nat	16 DESAYUNO: Leche Blanca con Esencia de Vainilla Pan Blanco con Huevo Revuelto ALMUERZO: Agua Arroz Graneado Ens. Pepino Trutro de Pollo Asado (CT) c/ Yogurt Líquido Postre	17 DESAYUNO: Leche blanca con chocolate amargo Pan Integral c/Pechuga Pollo o Pavo ALMUERZO: Agua Arroz Graneado Ens. Repollo c/limon natural Mandarina Entera o Trozada Nat Pure de Papas (Mitad)	18	19
20 DESAYUNO: Avena Yogurt Líquido Batido Sabor ALMUERZO: Agua Croquetas de Pescado (PJPM) c/ Ens. Zanahoria Choclo Fideos Espirales Tricolor Pera Entera o Trozada Nat	21 DESAYUNO: Pan Blanco c/ Mermelada Te ALMUERZO: Agua Ens. Pepino Mandarina Entera o Trozada Nat Porotos c/Riendas (LPR)	22 DESAYUNO: Leche Blanca con Esencia de Vainilla Pan Blanco con Huevo Revuelto ALMUERZO: Agua Arroz Graneado Ens. Tomate - Cebolla Filetillo de Pollo Asado o Salteado (CF) c/ Jalea con Yogurt	23 DESAYUNO: Leche Sabor Chocolate Pan Blanco con Quesillo ALMUERZO: Agua Ens. Repollo Manzana Entera o Trozada Nat Mostachiolis en Salsa Nugget de Pescado (PAPPM) c/	24 DESAYUNO: Leche Blanca con Esencia de Vainilla Pan Integral con Palta ALMUERZO: Agua Charquican de Verduras (V) Ens. Apio Huevo Duro (H) c/ Yogurt Líquido Postre	25	26
27 DESAYUNO: Manzana Entera o Trozada Nat Yogurt Líquido Batido Sabor ALMUERZO: Agua Arroz Graneado Churrasco de Vacuno (CCH) c/ Ens. Zanahoria Choclo Pera Entera o Trozada Nat	28 DESAYUNO: Pan Integral con Tomate oregano Te ALMUERZO: Agua Arvejas Guisadas Ens. Pepino Mandarina Entera o Trozada Nat	29 DESAYUNO: Leche blanca con chocolate amargo Pan Blanco con Palta ALMUERZO: Agua Croquetas de Pescado (PJPM) c/ Ens. Repollo c/limon natural Espirales Zanahoria Manzana Entera o Trozada Nat	30 DESAYUNO: Leche Blanca con Esencia de Vainilla Pan Integral con Huevo Revuelto ALMUERZO: Agua Arroz Perla Ens. Tomate - Cebolla Filetillo de Pollo Asado o Salteado (CF) c/ Yogurt Líquido Postre			