

Julio 2024						
DIA	SOPA	ENSALADAS	REGIMEN	PLATO FONDO	POSTRE	HIPOCALORICOS
Lunes 1	Sopa de carne	Tomate Lechuga	Normal	Spaghetti con Salsa Alfredo - Boloñesa	Fruta Natural (Plátano, Manzana, Pera) Gelatina	
Martes 2	Sopa de Verduras	Lechuga con Zanahoria Tomate	Normal	Pollo al Jugo con Arroz o Puré	Fruta Natural (Plátano, Manzana, Pera) Flan Vainilla	
Miércoles 3	Sopa de Pollo	Tomate Pepino	Normal	Carne al Jugo con Puré	Fruta Natural (Plátano, Manzana, Pera) Gelatina	
Jueves 4	Sopa de Verduras	Lechuga con Zanahoria Pepino	Normal	Pulpa al Horno con Arroz/Puré	Fruta Natural (Plátano, Manzana, Pera) Flan Manjar	
Viernes 5	Crema de Lentejas	Lechuga Tomate	Normal	Budín de Verduras con Papas al Horno	Fruta Natural (Plátano, Manzana, Pera) Gelatina Flan Chocolate	
Lunes 8	Sopa de Verduras	Lechuga con Zanahoria Tomate	Normal	Spaghetti con Salsa Boloñesa/Alfredo	Fruta Natural (Plátano, Manzana, Pera) Gelatina Flan Manjar	Tomate Relleno, Atún, Quesillo o Pechuga Pollo
Martes 9	Sopa de Carne	Pepino Tomate	Normal	Pollo al Horno con Arroz	Fruta Natural (Plátano, Manzana, Pera) Gelatina Sémola con salsa	Tomate Relleno, Atún, Quesillo o Pechuga Pollo Hipocalórico caliente
Miércoles 10	Sopa de Verduras	Tomate Betarraga	Normal	Porotos Con Rienda Chorizo	Fruta Natural (Plátano, Manzana, Pera) Gelatina Flan Vainilla	Tomate Relleno, Atún, Quesillo o Pechuga Pollo Hipocalórico caliente
Jueves 11	Sopa de Pollo	Pepino Lechuga con Zanahoria	Normal	Carne al Jugo con Arroz/Puré	Fruta Natural (Plátano, Manzana, Pera) Gelatina Fruta Cocida	Tomate Relleno, Atún, Quesillo o Pechuga Pollo Hipocalórico caliente
Viernes 12	Sopa de Carne	Lechuga con Zanahoria Repollo	Normal	Hamburguesa con Ensalada Rusa	Fruta Natural (Plátano, Manzana, Pera) Gelatina Flan Chocolate	
Lunes 15	Sopa de Costilla	Tomate Lechuga	Normal	Spaghetti con salsa Alfredo/Boloñesa	Fruta Natural (Plátano, Manzana, Pera) Gelatina Flan Chocolate	Tomate Relleno, Atún, Quesillo o Pechuga Pollo
Martes 16	Sopa de Carne	Lechuga Pepino	Normal	Chapsui Pollo con Arroz	Fruta Natural (Plátano, Manzana, Pera) Gelatina Flan Manjar	Tomate Relleno, Atún, Quesillo o Pechuga Pollo Hipocalórico Caliente



Menú Casino

Colegio Pumahué Temuco



COLEGIO PUMAHUE
TEMUCO

Miércoles 17	Sopa de Pollo	Betarraga Tomate	Normal	Lentejas Con Chorizo o Huevo Rallado	Fruta Natural (Plátano, Manzana, Pera) Gelatina Fruta Cocida	Tomate Relleno, Atún, Quesillo o Pechuga Pollo Hipocalórico Caliente
Jueves 18	Sopa de Verduras	Lechuga con Zanahoria Tomate	Normal	Pulpa al Horno Puré	Fruta Natural (Plátano, Manzana, Pera) Gelatina Sémola con Salsa	Tomate Relleno, Atún, Quesillo o Pechuga Pollo Hipocalórico Caliente
Viernes 19	Crema de lentejas	Tomate Pepino	Normal	Pastel de Papas	Fruta Natural (Plátano, Manzana, Pera) Gelatina Flan de Vainilla	
Lunes 22	Sopa de Verduras	Lechuga Tomate	Normal	Pollo Arvejado con Arroz	Fruta Natural (Plátano, Manzana, Pera) Gelatina Flan Vainilla	Tomate Relleno, Atún, Quesillo o Pechuga Pollo
Martes 23	Sopa de Costilla	Tomate con Cilantro	Normal	Spaghetti con Salsa Alfredo/Boloñesa	Fruta Natural (Plátano, Manzana, Pera) Gelatina	Tomate Relleno, Atún, Quesillo o Pechuga Pollo Hipocalórico Caliente
Miércoles 24	Consomé de Pollo	Betarraga Tomate	Normal	Porotos con Rienda Chorizo (Opcional)	Fruta Natural (Plátano, Manzana, Pera) Gelatina Flan de Chocolate	Tomate Relleno, Atún, Quesillo o Pechuga Pollo Hipocalórico Caliente
Jueves 25	Sopa de Verduras	Pepino Lechuga	Normal	Carne al Jugo con Arroz Curry o Puré	Fruta Natural (Plátano, Manzana, Pera) Gelatina Sémola con Salsa	Tomate Relleno, Atún, Quesillo o Pechuga Pollo Hipocalórico Caliente
Viernes 26	Crema de Porotos	Lechuga Tomate	Normal	Charquicán	Fruta Natural Gelatina Flan Caramelo	
Lunes 29	Sopa de Verduras	Lechuga Tomate	Normal	Spaghetti con Salsa Alfredo/Boloñesa	Fruta Natural (Plátano, Manzana, Pera) Gelatina Flan Vainilla	Tomate Relleno, Atún, Quesillo o Pechuga Pollo
Martes 30	Sopa de carne	Lechuga Pepino	Normal	Pollo al Horno con Arroz	Fruta Natural (Plátano, Manzana, Pera) Gelatina Sémola con Salsa	Tomate Relleno, Atún, Quesillo o Pechuga Pollo Hipocalórico Caliente
Miércoles 31	Sopa de pollo	Betarraga Tomate	Normal	Lentejas Con Chorizo o Huevo Rallado	Fruta Natural (Plátano, Manzana, Pera) Gelatina Fruta Cocida	Tomate Relleno, Atún, Quesillo o Pechuga Pollo Hipocalórico Caliente

Reserva y Confirmación de Almuerzos Sólo hasta las 10.00 hrs.
Almuerzos Día Viernes Alumnos con Talleres o Actividades Especiales
Confirmar Día Anterior

Horario Servicio

12.00 a 14.30 hrs.
 Según Horario Almuerzo Niveles

Transferencias	CONTACTO	Valor Almuerzos Alumnos	
Cta. Cte. Banco BCI 29924707	Juan Garay Ottesen Teléfono: +569 94146219 Correo: juangarayottesen@gmail.com	After School	\$ 3.000.-
Sopremed Ltda. Rut. 76.295.020-0	ALMUERZOS HIPOCALORICOS PARA ALUMNOS ENCARGAR DIA ANTERIOR.	1° a 3° Básico	\$ 4.500.-
		Desde 10 Almuerzos	\$ 4.300.-
		4° Básico a 4° Medio	\$ 5.200.-
		Desde 10 Almuerzos	\$ 4.800.-

Nutricionista: Carolina Concha

Nutricionista de la Universidad Autónoma de Chile