



## MES OCTUBRE 2024

	SOPA	ENSALADAS	REGIMEN	PLATO FONDO	POSTRE	HIPOCALORICOS
<b>Martes 1</b>	Sopa de carne	Tomate Lechuga	Normal	Spaghetti con Salsa Alfredo - Boloñesa	Fruta Natural (Plátano, Manzana, Pera) Gelatina Flan Chocolate	Pasta de Pollo, Atún, Quesillo o Pechuga Pollo Hipocalórico Caliente
<b>Miércoles 2</b>	Sopa de Verduras	Betarraga Tomate	Normal	Lentejas Guisadas con Huevo Rallado o Chorizo	Fruta Natural (Plátano, Manzana, Pera) Flan Vainilla	Pasta de Pollo, Atún, Quesillo o Pechuga Pollo Hipocalórico caliente
<b>Jueves 3</b>	Consomé de Pollo	Lechuga Tomate Pepino	Normal	Carne al Jugo con Arroz Puré	Fruta Natural (Plátano, Manzana, Pera) Sémola con Salsa	Pasta de Pollo, Atún, Quesillo o Pechuga Pollo Hipocalórico caliente
<b>Viernes 4</b>	Crema de Lentejas	Tomate Lechuga	Normal	Pastel de Papas	Fruta Natural (Plátano, Manzana, Pera) Gelatina Flan Chocolate	
<b>Lunes 7</b>	Sopa de carne	Lechuga Tomate	Normal	Spaghetti con Salsa Boloñesa - Alfredo	Fruta Natural (Plátano, Manzana, Pera) Gelatina Flan de manjar	Pasta de Pollo, Atún, Quesillo o Pechuga Pollo
<b>Martes 8</b>	Sopa de Verduras	Lechuga con Zanahoria Pepino	Normal	Chapsui Pollo con Arroz	Fruta Natural (Plátano, Manzana, Pera) Gelatina Sémola con salsa	Pasta de Pollo, Atún, Quesillo o Pechuga Pollo Hipocalórico caliente
<b>Miércoles 9</b>	Consomé de Pollo	Lechuga con Zanahoria Betarraga	Normal	Porotos con Rienda y Chorizo	Fruta Natural (Plátano, Manzana, Pera) Gelatina Durazno Cubitos	Pasta de Pollo, Atún, Quesillo o Pechuga Pollo Hipocalórico caliente
<b>Jueves 10</b>	Sopa de Verduras	Pepino Zanahoria Tomate	Normal	Carne al Jugo con Arroz - Puré	Fruta Natural (Plátano, Manzana, Pera) Gelatina Flan de Chocolate	Pasta de Pollo, Atún, Quesillo o Pechuga Pollo Hipocalórico caliente
<b>Viernes 11</b>	Crema de porotos	Tomate Lechuga	Normal	Pulpa al Jugo con Arroz	Fruta Natural (Plátano, Manzana, Pera) Gelatina Flan de Chocolate	
<b>Lunes 14</b>	Sopa de Carne	Tomate Lechuga	Normal	Espirales con Salsa Alfredo - Boloñesa	Fruta Natural (Plátano, Manzana, Pera) Gelatina Flan de Chocolate	Pasta de Pollo, Atún, Quesillo o Pechuga Pollo
<b>Martes 15</b>	Sopa de Verduras	Pepino Lechuga	Normal	Pollo al Horno con Arroz	Fruta Natural (Plátano, Manzana, Pera) Gelatina Flan de Vainillas	Pasta de Pollo, Atún, Quesillo o Pechuga Pollo Hipocalórico caliente
<b>Miércoles 16</b>	Consomé Pollo	Betarraga Tomate	Normal	Lentejas con Huevo Rallado o Chorizo	Fruta Natural (Plátano, Manzana, Pera) Gelatina Durazno Cubitos	Pasta de Pollo, Atún, Quesillo o Pechuga Pollo Hipocalórico caliente
<b>Jueves 17</b>	Sopa Costilla	Tomate Lechuga Zanahoria	Normal	Pulpa al Horno con Arroz o Puré	Fruta Natural (Plátano, Manzana, Pera) Gelatina Sémola con Salsa	Pasta de Pollo, Atún, Quesillo o Pechuga Pollo Hipocalórico caliente
<b>Viernes 18</b>						



Menú Casino

**Colegio Pumahué Temuco**



**COLEGIO PUMAHUE**  
TEMUCO

<b>Lunes 21</b>	Sopa de Pollo	Lechuga Tomate	Normal	Spaghetti con Salsa Alfredo - Boloñesa	Fruta Natural (Plátano, Manzana, Pera) Gelatina Flan Manjar	Pasta de Pollo, Atún, Quesillo o Pechuga Pollo
<b>Martes 22</b>	Sopa de Verduras	Lechuga con Zanahoria Tomate	Normal	Pulpa al Horno Con Arroz o Puré	Fruta Natural (Plátano, Manzana, Pera) Gelatina Sémola con Salsa	Pasta de Pollo, Atún, Quesillo o Pechuga Pollo Hipocalórico caliente
<b>Miércoles 23</b>	Sopa de Carne	Tomate Betarraga	Normal	Porotos con Rienda y Chorizo (opcional)	Fruta Natural (Plátano, Manzana, Pera) Gelatina Flan de Vainilla	Pasta de Pollo, Atún, Quesillo o Pechuga Pollo Hipocalórico caliente
<b>Martes 29</b>	Sopa de Verduras	Tomate Lechuga	Normal	Spaghetti con Salsa Alfredo - Boloñesa	Fruta Natural (Plátano, Manzana, Pera) Gelatina Flan Vainilla	Pasta de Pollo, Atún, Quesillo o Pechuga Pollo Hipocalórico caliente
<b>Miércoles 30</b>	Sopa de Carne	Betarraga Tomate	Normal	Chapsui Pollo con Arroz	Fruta Natural (Plátano, Manzana, Pera) Gelatina Flan Caramelo	Pasta de Pollo, 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: <a href="mailto:juangarayottesen@gmail.com">juangarayottesen@gmail.com</a>	After School	\$ 3.000.-
Sopremed Ltda. Rut. 76.295.020-0		1° a 3° Básico Desde 10 Almuerzos	\$ 4.500.- \$ 4.300.-
	ALMUERZOS HIPOCALORICOS PARA ALUMNOS ENCARGAR DIA ANTERIOR.	4° Básico a 4° Medio Desde 10 Almuerzos	\$ 5.200.- \$ 4.800.-

**Nutricionista: Carolina Concha**

Nutricionista de la Universidad Autónoma de Chile