

Colegio : REPUBLICA DE FRANCIA  
Comuna: ÑUÑO A  
Región : REGIÓN METROPOLITANA

## Noviembre 2022

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