

**MENU SEPTIEMBRE 2018**

	<b>LUNES 03</b>	<b>MARTES 04</b>	<b>MIERCOLES 05</b>	<b>JUEVES 06</b>	<b>VIERNES 07</b>
<b>MENU NORMAL</b>	ESPIRALES C/SALSA ALFREDO O SALSA BOLOÑESA	POLLO CRISPY C/ARROZ	POLLO ASADO C/PURE	LASAÑA	POLLO A LA PLANCHA C/PAPAS DUQUESA
	LENTEJAS	PASTEL DE CHOCLO	ALBONDIGAS C/TALLARINES	CROQUETA DE PESCADO C/ARROZ	
<b>HIPOCALORICO</b>	VEGETARIANO	VEGETARIANO	VEGETARIANO	VEGETARIANO	VEGETARIANO
	WRAPS DE POLLO	WRAPS DE POLLO	WRAPS DE POLLO	WRAPS DE POLLO	WRAPS DE POLLO
	SUSHI	SUSHI	SUSHI	SUSHI	SUSHI
<b>ENSALADA</b>	A DEFINIR	A DEFINIR	A DEFINIR	A DEFINIR	A DEFINIR
<b>POSTRE</b>	A DEFINIR	A DEFINIR	A DEFINIR	A DEFINIR	A DEFINIR

	<b>LUNES 10</b>	<b>MARTES 11</b>	<b>MIERCOLES 12</b>	<b>JUEVES 13</b>	<b>VIERNES 14</b>
<b>MENU NORMAL</b>	TALLARINES C/SALSA ALFREDO O SALSA BOLOÑESA	CARNE AL JUGO C/ARROZ	POLLO CRISPY C/PURE	LASAÑA	PESCADO AL HORNO C/TORTILLA DE VERDURAS
	POLLO A LA PLANCHA C/PAPAS DUQUESA	POROTOS C/MAZAMORRA	TALLARINES C/ALBONDIGAS	HAMBURGUESA C/ARROZ	
<b>HIPOCALORICO</b>	VEGETARIANO	VEGETARIANO	VEGETARIANO	VEGETARIANO	VEGETARIANO
	WRAPS DE POLLO	WRAPS DE POLLO	WRAPS DE POLLO	WRAPS DE POLLO	WRAPS DE POLLO
	SUSHI	SUSHI	SUSHI	SUSHI	SUSHI
<b>ENSALADA</b>	A DEFINIR	A DEFINIR	A DEFINIR	A DEFINIR	A DEFINIR
<b>POSTRE</b>	A DEFINIR	A DEFINIR	A DEFINIR	A DEFINIR	A DEFINIR

Poseer una buena salud no consiste solo en la ausencia de enfermedades, sino en hacer todo lo necesario para prevenir su aparición y esto solo se consigue llevando a cabo una **VIDA SANA**, para lo cual existen tres condiciones imprescindibles: comer bien (siguiendo una alimentación equilibrada), mantenerse en forma (mediante la práctica de ejercicio físico en forma habitual y constante) y combatir a los enemigos de la salud (estrés, tabaco, drogas, etc.).

# *Degustas*

*Servicios de alimentación*

MENU	LUNES 24	MARTES 25	MIERCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
<b>NORMAL</b>	TALLARINES C/ SALSA BOLOÑESA O ALFREDO	CHULETA DE CERDO C/ARROZ	STROGONOFF C/ARROZ	LASAÑA	HAMBURGUESA C/PAPAS DORADAS
	GARBANZOS	PASTEL DE PAPAS	ALBONDIGAS C/TALLARINES	ALITAS DE POLLO BARBECUE C/PAPAS DUQUESA	
<b>HIPOCALORICO</b>	VEGETARIANO	VEGETARIANO	VEGETARIANO	VEGETARIANO	VEGETARIANO
	WRAPS DE POLLO	WRAPS DE POLLO	WRAPS DE POLLO	WRAPS DE POLLO	WRAPS DE POLLO
	SUSHI	SUSHI	SUSHI	SUSHI	SUSHI
<b>ENSALADA</b>	A DEFINIR	A DEFINIR	A DEFINIR	A DEFINIR	A DEFINIR
	<b>POSTRE</b>	A DEFINIR	A DEFINIR	A DEFINIR	A DEFINIR

## **MENU DIARIO \$2.500.-\***

LOS MENUS ESTAN SUJETOS A CONFIRMACION DIARIA, SEGÚN DISPONIBILIDAD DE INGREDIENTES

**MENU NORMAL:** PLATO DE FONDO, ENSALADA o CONSOME, JUGO Y POSTRE

**MENU HIPOCALORICO:** PLATO DE FONDO, JUGO Y POSTRE

VENTA DE VALES DE COLACION EN FORMA DIARIA, SEMANAL, QUINCENAL Y MENSUAL; EN EL KIOSCO DEL COLEGIO Y EN EL CASINO

## **FORMA DE PAGO:**

-EFECTIVO

-TRANSFERENCIA BANCARIA:

ANDREA VALENZUELA GONZALEZ, RUT: 13.274.222-7, BANCO SANTANDER, CTA CTE N°61865420,  
E-MAIL: CDPLF@DEGUSTAS.CL

**FONOS:** 2 2266 7346 – +56 9 8201 1241

**Poseer una buena salud no consiste solo en la ausencia de enfermedades, sino en hacer todo lo necesario para prevenir su aparición y esto solo se consigue llevando a cabo una VIDA SANA, para lo cual existen tres condiciones imprescindibles: comer bien (siguiendo una alimentación equilibrada), mantenerse en forma (mediante la práctica de ejercicio físico en forma habitual y constante) y combatir a los enemigos de la salud (estrés, tabaco, drogas, etc.).**