

# Marzo

## Kinder a 4<sup>to</sup> Grado

FECHA	ENTRADA	PLATO FUERTE	GUARNICIÓN	VEGETARIANO	POSTRE	BEBIDA
Lunes 2	Consomé de pollo	Lomo al chimichurri	Papas doradas	Ceviche de chochos y aguacate	Sandia	Limonada
		Nuggets de pescado	Ensalada de tomate y lechuga		Galletas de avena y miel	
Martes 3	Sopa de lenteja	Cacerola de pollo	Tigrillo	Risotto de quinoa	Frutas de temporada	Jugo de frutilla
		Lomo de cerdo al grill	Ensalada de zanahoria y arveja			
Miercoles 4	Crema de zanahoria	Pizza de queso	Ensalada caprese	Falafel	Frutas de temporada	Té de cedrón y limón
		Pasta corta con salsa alfredo				
Jueves 5	Sopa de bolas de verde	Tilapia al grill	Dedos de yuca	Lasana de vegetales	Pera	Jugo de maracuyá
		Lasana de carne / pan de ajo	Bastones de apio y zanahoria			
Viernes 6	Sopa de cebada perlada	Calamares rebozados	Arroz	Zucchini relleno	Mini brownies	Jugo de mora
		Carne mechada	Ensalada de tomate y pepinillo		Frutas de temporada	
Lunes 9	Crema de vegetales	Milanesa de pollo	Pure de papa	Souffle de choclo	Manzana	Jugo de guayaba
		Cerdo bbq	Ensalada de lechuga y zanahoria			
Martes 10	Ajiaco	Empanada de morocho	Quinoa con vegetales	Chopsuey con hongos y vegetales	Frutillas con crema	Limonada
		Medallones de lomo salsa champiñones	Ensalada de frijol y tomate			
Miercoles 11	Aji de carne	Pasta napolitana	Llapingacho	Bruschetta pomodoro	Frutas de temporada	Jugo de frutilla
		Plato ambateno	Ensalada de remolacha y zanahoria			
Jueves 12	Sopa de mariscos	Pollo bbq	Papas doradas	Croquetas de quinoa	Parfait de yogurt y frutas	Jugo de maracuyá
		Chaulafan mixto	Ensalada de pepino y choclo dulce			
Viernes 13	Crema de arvejas	Mini hamburguesa	Arroz / patacones	Burritos de lenteja	Duraznos en almibar	Jugo de mora
		Dedos de pescado	Ensalada de tomate y chochos			
Lunes 16	Sopa de vegetales	Nuggets de pollo	Puré de papa y zanahoria	Crepe de espinaca y ricotta	Pera	Jugo de sandia
		Chop suey mixto	Ensalada de apio y manzana			
Martes 17	Sopa de quinoa	Tacos de cerdo	Choclo	Croquetas de papa y soya	Mini choco chips	Limonada
		Brocheta de lomo y chorizo	Ensalada de arveja y tomate		Frutas de temporada	
Miercoles 18	Crema de tomate y albahaca	Pescado al grill	Arroz al azafrán	Garbanzos guisados	Sandia	Jugo de tamarindo
		Lasaña de pollo / pan de ajo	Coleslaw			
Jueves 19	Sopa juliana	Lomo al grill	Papas criollas	Pasta al pesto	Helado de frutas	Jugo de maracuyá
		Pasta con atun	Ensalada de lechuga y zanahoria		Frutas de temporada	
Viernes 20	Locro de queso	Pollo al horno	Arroz verde	Berenjenas pamesana	Frutas de temporada	Jugo de frutilla
		Dorado al grill	Ensalada de quinoa y choclo dulce			
Lunes 23	Sancocho de res	Chuletas de cerdo a la parilla	Mote pillo	Papa rellena	Flan de caramelo	Jugo de mora
		Arroz relleno con pollo	Ensalada de pepinillo y tomate		Frutas de temporada	
Martes 24	Crema de zapallo	Milanesa de res	Pure de papa	Arroz primavera	Manzana	Te de horchata
		Spaghetti pomodoro	Ensalada de remolacha y frijol			
Miercoles 25	Sopa de garbanzos	Corvina rebozada en salsa tártara	Arroz	Rollos primavera	Pie de durazno	Jugo de pina
		Nuggets de pollo	Bastones de pimiento y apio		Frutas de temporada	
Jueves 26	Crema de espinaca	Calamares apanados	Moros y cristianos	Aguacate relleno	Frutas de temporada	Jugo de frutos rojos
		Goulash de res	Ensalada de lechuga y tomate			
Viernes 27	Sopa de tortilla	Flautas mixtas	Papas fritas	Quesadilla de champinon	Flan de caramelo	Jugo de melon
		Corvina apanada	Guacamole y queso		Frutas de temporada	
Lunes 30	Crema de espárragos	Pollo en salsa de champiñones	Arroz	Empanada de carne	Frutas de temporada	Jugo de maracuyá
		Pasta con pesto / napolitana	Ensalada de arvejas y choclo dulce			
Martes 31	Sopa de morocho	Medallones de lomo en salsa criolla	Papas gratinadas	Guiso de frejol	Mousse de frutos rojos	Jugo de frutilla
		Dedos de pescado	Coleslaw		Frutas de temporada	

### Guia de Color

- Carbohidratos complejos y ultraprocesados
- Vegetales
- Proteínas que incluyen cárnicos y de origen vegetal
- Productos lácteos
- Carbohidratos simples (glucosa, fructosa, galactosa) y azúcares refinadas