MARZO

COLEGIO ALIANZA FRANCESA
5º Básico a 4º Medio / CM2 à terminale

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Sopas Salad Bar Topping Salsas Plato de Fondo 1 Acompañamiento Alt. 1 Plato de Fondo 2 Acompañamiento Alt. 2 Vegetariano (OL) Hipocalorico Tupper 1 Postres	Sopa de Carne/Semola Natural **2** Ens. Lechuga/Manzana Ens. Tomate Ens. Zanahoria Ens. Espinaca/Diente de Dragon Topping Mani Lactonesa Salsa Pebre de Tomate (Aji Verde) Filetillos de Pollo Arvejado Arroz Pilaf Salsa Alfredo Ravioles de Verduras Salsa de Queso y Pimiento Ravioles de Verduras Omelette Champiñon/Ens. Pepino Lechuga Tomate Filetillos de Pollo Arvejado (EVO) Arroz Pilaf Fruta Estacion Jalea Diet de Naranja Maicena con Leche Macedonia	Crema Espinaca Natural **3** Ensalada Rucula Ensalada Tomate Nevado Ensalada Habas Ens. Coliflor y Lechuga Topping Almendra Lactonesa Salsa Pebre de Tomate (Aji Verde) Lentejas Guisadas (Zapallo) Vacuno Mechado Papas Rusticas al Oregano y Aceite de Olivas Fajitas de Vegetales Salteados (Veg) Quinoa con Almendras Ensalada Cesar (EVO) Salsa Bolognesa (EVO) Mostachollis Fruta Estacion Jalea Diet de Limon Leche Nevada Ensalada de Frutas Natural Postre	Consome de Ave/Huevo **4** Ensalada Repollo/Cilantro Ensalada Chilena (Tomate/Cebolla/Cilantro) Ensalada Choclo Ens. Bet./Poroto Verde Topping Sesamo y Amapolas Lactonesa Salsa Pebre de Tomate (Aji Verde) Pastel de Papas Chapsui de Pollo . Arroz Chaufan Lasaña de Berenjena Del Huerto Pastel de Papas Fruta Estacion Jalea Diet de Frambuesa Avena con Leche y Pasas Durazno al Jugo	Crema Champiñones Natural **5** Ensalada Apio Ensalada Tomate Ensalada Brocoli Ensalada Pepino/Poroto Verde Topping Crutones al Oliva (Tostados) Lactonesa Salsa Pebre de Tomate (Aji Verde) Filetillos de Pollo Grillé Arroz Pilaf Croquetas de Atun Spaghettis Asado Aleman Soya Arvejado (Vegan) Verduras al Wok Ensalada Neptuno (Atun/Lechuga/Tomate/Pepino) Croquetas de Atun Spaghettis Fruta Estacion Jalea Diet de Piña Mousse de Mote con Huesillo Queque de Zanahoria	Sopa de Carne/Semola Natural **6** Ensalada Cuatro Estaciones Ensalada Baltimore (Tomate/Choclo) Ensalada Bruselas Ensalada de Porotos Negros (Porotos Negros/Jamon Pavo/Lechuga Hidroponica) Topping Pimiento Rojo Lactonesa Salsa Pebre de Tomate (Aji Verde) Lasaña Boloñesa Pollo Asado Verduras Salteadas Zapallo Italiano al Gratin Pavo Grille/Ens. Zanahoria Zap. Italiano Repollo Morado Filetillos de Pollo al Oregano Pure de Papas Fruta Estacion Jalea Diet de Naranja Arroz con Leche Compota de Manzana y Arandanos
Sopas Salad Bar Topping Salsas Plato de Fondo 1 Acompañamiento Alt. 1 Plato de Fondo 2 Acompañamiento Alt. 2 Vegetariano (OL) Hipocalorico Tupper 1 Postres	Sopa de Pollo/Fideos Cabellos Natural **9** Ensalada Cuatro Estaciones Ensalada Tomate Ensalada Primavera Ensalada Pepino/Poroto Verde Topping Mani Lactonesa Salsa Pebre de Tomate (Aji Verde) Salsa Alfredo Ravioles con Carne Carne Mongoliana Arroz Chaufan Fetuccini con Salsa Hongos (Veg) Omelette Champiñon/Ens. Pepino Lechuga Tomate Salsa Alfredo Mostachollis Fruta Estacion Jalea Diet de Limon (Diab) Flan Caramelo (Desh) Tartaleta de Frutas	Crema Verduras Natural Ens.Lechuga/Crutones/Palta/Pimiento Rojo **10** Ensalada Tomate y Palmitos Ens. de Zapallo Italiano Asado (Zapallo Italiano/Pimiento Rojo/Salsa Soya) Ensalada Cochayuyo Chilena (Cochayuyo, Cebolla y Cilantro) Topping Aceituna Lactonesa Salsa Pebre de Tomate (Aji Verde) Hamburguesa de Vacuno con Base Tortilla de Acelgas Merluza Apanada Cous cous con Verduras Hamburguesa de Soya Tallarines de Espinaca Ensalada Cesar Merluza Apanada Papas Salteadas Fruta Estacion Verano Jalea Bicolor Diet Mousse Frutilla Compota de Ciruelas	Consome de Ave/Perejil Nat **11** Ensalada Berros Ensalada Chilena (Tomate/Cebolla/Cilantro) Ensalada Zanahoria (EVO) Ensalada Coliflor y Lechuga Topping Crutones Ajo (Tostados) Lactonesa Salsa Pebre de Tomate (Aji Verde) Pechuga de Pavo Asada Tallarines de Espinaca Lentejas Parmesanas Chapsui de Tofu Quinoa Verde Del Huerto Juliana Pavo Tallarines de Espinaca Fruta Estacion Jalea Diet c/ Fruta Leche Asada Ensalada de Frutas Natural Postre)	Consome de Ave/Perejil Nat **12** Ensalada Lechuga Ensalada Tomate Ensalada de Choclo (Choclo/Ciboulette) Ensalada Betarraga/Poroto Verde Topping Sesamo y Amapolas Lactonesa Salsa Pebre de Tomate (Aji Verde) Carne Mechada (Posta Paleta) Pastelera Canelloni de Ave con Pesto Canelloni Florentinos (Veg) Ensalada Neptuno (Atun/Lechuga/Tomate/Pepino) Canelloni Florentinos (Veg) Fruta Estacion Jalea Diet de Naranja Avena con Leche Cocktail de Frutas	Ensalada Repollo Morado **13** Ensalada Tomate Nevado Ens. Porotos Negros con Cilantro Ens. Cebolla y Pimenton Rojo Asado Topping Pasas Lactonesa Salsa Pebre de Tomate (Aji Verde) Trutro de Pollo Asado Papas Fritas Cerdo al Oregano Verduras Grilladas Ensalada Humus Vegana Pavo Grille/Ens. Zanahoria Zap. Italiano Repollo Morado Cerdo al Oregano Papas Fritas Fruta Estacion Jalea Diet de Frambuesa Leche Nevada Ensalada de Frutas Natural Postre
Sopas Salad Bar Topping Salsas Plato de Fondo 1 Acompañamiento Alt. 1 Plato de Fondo 2 Acompañamiento Alt. 2 Vegetariano (OL) Hipocalorico Tupper 1 Postres	Consome de Ave/Huevo Nat **16** Ensalada Acelga Ensalada Baltimore (Tomate/Choclo) Ensalada Berenjenas Ensalada Coliflor y Lechuga Topping Crutones al Cilantro (Tostados) Lactonesa Salsa Pebre de Tomate (Aji Verde) Hamburguesa de Ave Suiza Verduras Mixtas al Curry Salsa Bolognesa Tallarines Mil Hojas de Papas y Palmitos Huevo Jamon/Ens. Cochayuyo Lechuga Choclo Salsa Bolognesa Tallarines Fruta Estacion Jalea Diet de Naranja Panna Cotta Macedonia	Crema Tomates Natural **17** Ensalada Apio Ensalada Tomate Nevado Ensalada Zanahoria Baby Sola Ensalada Pepino/Poroto Verde Topping Almendra Lactonesa Salsa Pebre de Tomate (Aji Verde) Filetillos de Pollo Grillé Garbanzos Guisados Salteado de Res Verduras con Quinoa Asado Aleman Soya salsa Verd.(Vegan) Arroz Integral con Sesamo Jamon Pavo Queso Fresco Palta/Ens. Brocoli Zanahoria Tomate Filetillos de Pollo Grillé Papas Duquesas Fruta Estacion Jalea Diet de Frambuesa Bavarois Platano Ensalada De Frutas Natural Postre	Sopa de Carne/Fideos Natural **18** Ensalada Espinaca/Sesamo Ensalada Tomate Ensalada Arvejas a la Chilena (Arvejas/Cebolla/Cilantro) Ens. Cochayuyo Chilena (Cochayuyo, Cebolla y Cilantro) Quinoa (topping) Lactonesa Salsa Pebre de Tomate (Aji Verde) Pechuga de Pavo Asada Cous Cous de Aceitunas Asado de Cerdo al Jugo Papas Parmentier Arroz Cuatro Quesos Pollo Parmentier/Ens. Lechuga Tomate Brocoli Asado de Cerdo al Jugo Papas Parmentier(Nat) Fruta Estacion Jalea Diet de Naranja (Diab) Flan Canela (Casero) Compota de Ciruelas (Natural)	Crema de Zapallo Italiano(Nat) **19** Ensalada Cuatro Estaciones Ensalada Chilena (Tomate/Cebolla/Cilantro) Ensalada Zanahoria y Pasas Ensalada de Porotos Negros (Porotos Negros/Jam. Pavo/Lech. Hidroponica) Topping Mani Lactonesa Salsa Pebre de Tomate (Aji Verde) Salmon a la Mantequilla Espirales Integrales Atomatados PPFF Aji de Gallina Sandwich Hamburguesa Americana /Papas Fritas (Vegan) Omelette Zanahoria/Ens. Lechuga Tomate Pepino Filetillos de Pollo al Jugo Espirales Integrales Atomatados Fruta Estacion Jalea Diet de Limon Carolin Cacao Ensalada De Frutas Natural Postre	Sopa de Pollo/Semola Natural **20** Ensalada Lechuga Costina Ensalada Tomate y Palmitos Ensalada Habas (EVO) Ensalada Betarraga/Poroto Verde Topping Nueces Lactonesa Salsa Pebre de Tomate (Aji Verde) Pollo Asado Arroz Mexicano Wrap de Atun Omelette Champiñon/Tomate con Bouquetier de verduras Atun/Ens. Lechuga Tomate Choclo Croquetas de Atun Arroz Mexicano Fruta Estacion Jalea Diet de Piña Mousse Piña Crepes /Manjar
Sopas Salad Bar Topping Salsas Plato de Fondo 1 Acompañamiento Alt. 1 Plato de Fondo 2 Acompañamiento Alt. 2 Vegetariano (OL) Hipocalorico Tupper 1 Postres	Crema Verduras Natural **23** Ensalada Lechuga Ensalada Tomate y Palmitos (EVO) Ensalada Brocoli Ensalada Espinaca/Diente de Dragon Topping Aceituna Lactonesa Salsa Pebre de Tomate (Aji Verde) Juliana de Vacuno Arroz Pilaf Hamburguesa de Ave Suiza Papa Rustica(Nat) Paella Catalana Queso Fresco/Ens. Apio Betarraga Choclo Tallarin Salteado Vegetariano Fruta Estacion Jalea Diet de Naranja Arroz con Leche Macedonia	Crema Tomates Natural **24** Ensalada Espinaca (Cruda) Ensalada Tomate Ensalada Coliflor Ensalada Betarraga/Poroto Verde Topping Pasas Lactonesa Salsa Pebre de Tomate (Aji Verde) Salsa Alfredo Noquis (Pasta Congelada) Varitas de Pescado al Horno Verduras Salteadas Quiche de Cebolla Acaramelada Pollo al Sesamo y Verduras Salsa Alfredo Espirales Fruta Estacion Jalea Diet de Piña Semola con Leche /Salsa Caramelo Ensalada De Frutas Natural Postre	**25**	**26**	**27**
Sopas Salad Bar Topping Salsas Plato de Fondo 1 Acompañamiento Alt. 1 Plato de Fondo 2 Acompañamiento Alt. 2 Vegetariano (OL) Hipocalorico Tupper 1 Postres	**30**	**31**			

TODOS LOS DÍAS PUEDES LLEVAR:
SALAD BAR + SOPA + PLATO PRINCIPAL Y POSTRE CON ALTERNATIVAS A ELECCIÓN

+

COMPLEMENTOS DIARIOS:
ADEREZOS, PAN, JUGO O AGUA PURIFICADA

DIARIAMENTE PODRÁS OPTAR POR MENÚ O HIPOCALÓRICO EN REEMPLAZO DEL PLATO PRINCIPAL

sodexo