

| | | | |
|--------------------------|--|---|--------------------------|
| NIVEL: Transición | PROGRAMA: Transición RECUPERACION | REGION/AREA: Región del Bio Bio - Urbano/Rural | MES: Octubre-2019 |
|--------------------------|--|---|--------------------------|

| DIA | DESAYUNO | | ALMUERZO | | | ONCE | |
|-----|----------------------------|---------------------------------|-------------------------------|---|-----------------------------------|----------------------------|---------------------------------|
| | PORCION LIQUIDA | PORCION SOLIDA | ENTRADA | PLATO DE FONDO | POSTRE | PORCION LIQUIDA | PORCION SOLIDA |
| 1 | Leche con Sab.Platano | Pan integral con queso laminado | Ensalada Apio | Charquican de verduras con huevo duro | Flan vainilla | Leche con chocolate amargo | Pan blanco con margarina |
| 2 | Leche con chocolate amargo | Pan blanco con huevo rev | Ensalada betarraga choclo | Croqueta jurel (H) c/espinales | Yogurt con fruta picada(Manzana) | Leche con Sab.Platano | Pan integral con queso laminado |
| 3 | Yogurt batido frutilla | Cereal laminado | Ensalada tomate atun | Filetillo ave jugo c/ arroz primav. | Platano trozado o rodajas natural | Leche con chocolate amargo | Pan integral con huevo REV |
| 4 | Leche con chocolate amargo | Pan blanco con palta | Ensalada lechuga | Lentejas c/hvo molido | Manzana entera Roja | Leche con sab.Frutilla | Pan blanco con tomate oregano |
| 5 | Leche con Sab.Platano | Barra cereal | Ensalada tomate | Salsa bolognesa con Tallarines | Pera trozada natural | | |
| 7 | Leche con chocolate amargo | Pan blanco con huevo rev | Ensalada porotos verdes | Huevo Revuelto c/ Tallarines | Platano trozado o rodajas natural | Yogurt batido mora | Cereal laminado |
| 8 | Leche con Sab.Platano | pan integral jamon pavo | Ensalada tomate | Pollo (trutro)asado c/arroz graneado | Flan vainilla /pera rallada | Leche con chocolate amargo | Pan blanco con huevo rev |
| 9 | Yogurt batido frutilla | Avena | Ensalada lechuga pollo | Porotos C/sofrito carne | Manzana trozada o rodajas natural | Leche con Sab.Platano | Pan Integral c/tomate y oregano |
| 10 | Leche con Sab.Platano | Pan blanco con queso laminado | Ensalada tomate huevo | Churrasco c/ arroz primavera | Pera trozada natural | Leche con sab.Frutilla | Pan blanco con margarina |
| 11 | Leche con chocolate amargo | Barra cereal | Ensalada Apio | Cerdo jugo c/pure mezcla | Mousse lucuma y platano picado | Leche con Sab.Platano | Pan blanco con palta |
| 12 | Leche con sab.Frutilla | Pan blanco con margarina | Ensalada lechuga | Huevo revuelto c/arroz graneado | Manzana trozada o rodajas natural | | |
| 14 | Leche con chocolate amargo | Pan integral con queso laminado | Ensalada porotos verdes huevo | Salsa bolognesa con Tallarines | Arroz con leche | Yogurt batido mora | Granola |
| 15 | Yogurt batido mora | Granola | Ensalada Lechuga Queso | Ave salsa c/arroz graneado | Manzana trozada o rodajas natural | Leche con sab.Frutilla | Pan con Jamon de pavo |
| 16 | Leche con sab.Frutilla | Pan con Huevo Duro | Ensalada tomate atun | Lentejas c/hvo molido | Platano trozado o rodajas natural | Leche con chocolate amargo | Pan integral con queso laminado |
| 17 | Leche con chocolate amargo | Pan Integral c/tomate y oregano | Ensalada betarraga zanahoria | Pescado al horno (P)(LG) c/ arroz primavera | Yogurt con fruta picada(Manzana) | Leche con Sab.Platano | Pan blanco con huevo rev |
| 18 | Leche con Sab.Platano | Pan blanco con palta | Ensalada Apio | Carbonada vacuno | Mousse lucuma c/pera rallada | Leche con sab.Frutilla | Pan Integral c/tomate y oregano |
| 19 | Leche con chocolate amargo | Cereal laminado | Ensalada lechuga | Cerdo jugo c/arroz graneado | Flan vainilla | | |
| 21 | Leche con Sab.Platano | Pan con Jamon de pavo | Ensalada zanahoria Rallada | Croqueta Atun (H)/arroz graneado | Manzana trozada o rodajas natural | Yogurt batido frutilla | Avena |
| 22 | Leche con sab.Frutilla | Pan integral con margarina | ensalada lechuga palmito | Churrasco vac c/fideos tricolor | Mousse lucuma y platano picado | Leche con chocolate amargo | Pan blanco con queso laminado |
| 23 | Yogurt batido mora | Cereal laminado | Ensalada tomate cebolla | Porotos C/sofrito carne | Manzana trozada o rodajas natural | Leche con Sab.Platano | Pan blanco con huevo rev |
| 24 | Leche con chocolate amargo | Pan Integral c/tomate y oregano | Ensalada Apio | Pollo (trutro)asado c/papas salteadas | Mousse lucuma c/pera rallada | Leche con sab.Frutilla | Pan blanco con palta |
| 25 | Leche indiv. | Barra cereal | Nectar indiv. | Sandwich queso | Pure fruta indiv | Leche con chocolate amargo | Pan Integral c/tomate y oregano |
| 26 | Leche con chocolate amargo | Pan blanco con huevo rev | Ensalada tomate | Salsa bolognesa con Tallarines | Manzana trozada o rodajas natural | | |
| 28 | Leche con Sab.Platano | Pan blanco con huevo rev | Ensalada porotos verdes pollo | Croqueta jurel (H) c/espinales | Platano trozado o rodajas natural | Yogurt batido frutilla | Cereal laminado |
| 29 | Leche con chocolate amargo | Pan integral con margarina | Ensalada tomate | Budin verd.c/hvo y arroz perla | Flan Vainilla y platano picado | Leche con Sab.Platano | Pan blanco con huevo rev |
| 30 | Leche con sab.Frutilla | Barra cereal | Ensalada Repollo Proc. | Salsa bolognesa con Tallarines | Pera trozada natural | Leche con chocolate amargo | Pan Integral c/tomate y oregano |