

Colegio Greenhouse

Julio 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	01  Lechuga Escarola Pebre de Mote Tomate Zapallo Italiano  Sopa de Carne con Verduras  Carbonada de Pollo Pulpa de Cerdo con Salsa a las Finas Hierbas  Arroz Graneado  Bavarois de Naranja Light Fruta Natural de Otoño Jalea de Papaya Queque Yoghurt	02  Lechuga Escarola Porotos Negros con Cebolla Repollo Morado Zanahoria Rallada  Crema a las Finas Hierbas Natural  Carne Juliana a la Primavera Canelones Florentinos  Espirales  Fruta Natural de Otoño Jalea de Limón Flan de Lúcuma Rollo Canela	03  Brócoli Zapallo Italiano Cochayuyo con Cebolla Lechuga Escarola  Sopa de Pollo con Sémola y Huevo  Albóndigas de Vacuno Garbanzos con Mote  Arroz Graneado Huevos Pochados  Fruta Natural de Otoño Bavarois Casero Leche Asada Jalea de Cereza	04  Betarraga Juliana Verduras Chinas Lechuga Escarola Pepino  Sopa de Carne con Arroz  Salsa Alfredo Pechuga de Pollo al Jugo  Fetucini Panache de Verduras  Fruta Natural de Otoño Jalea de Durazno Macedonia de Frutas de la Estación Torta de Durazno
07  Apio Cebolla Lechuga Escarola Repollo Morado  Crema de Zapallo  Salsa Boloñesa Varitas de Merluza  Spaghetti Ratatouille  Fruta Natural de Otoño Jalea de Durazno Natilla de Manjar Almendra Yoghurt con Avena	08  Betarraga Cocida Habas Lechuga Escarola Zanahoria Rallada  Sopa de Carne con Semola  Ragout de Ave Pastel de Papas  Arroz al Curry  Fruta Natural Otoño Jalea de Naranja Mousse de Vainilla Torta Moka	09	10	11
14     	15     	16     	17     	18     
21     	22     	23     	24     	25     
28     	29  Lechuga Escarola Pebre de Mote Tomate Zapallo Italiano  Sopa de Carne con Verduras  Carbonada de Pollo Pulpa de Cerdo con Salsa a las Finas Hierbas  Arroz Graneado  Bavarois de Naranja Light Fruta Natural Otoño Jalea de Papaya Queque Yoghurt	30  Lechuga Escarola Porotos Negros con Cebolla Repollo Morado Zanahoria Rallada  Crema a las Finas Hierbas Natural  Carne Juliana a la Primavera Canelones Florentinos  Espirales  Fruta Natural Otoño Jalea de Limón Flan de Lúcuma Rollo de Canela	31  Brócoli Zapallo Italiano Cochayuyo con Cebolla Lechuga Escarola  Sopa de Pollo con Sémola y Huevo  Albóndigas de Vacuno Garbanzos con Mote  Arroz Graneado Huevos Pochados  Bavarois Casero Leche Asada Fruta Natural Otoño Jalea de Cereza	



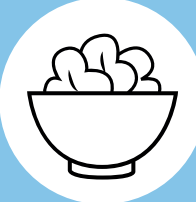
**EN EL MES DEL DEPORTE,
ACTÍVATE CON ESTOS TIPS:**

Elige una actividad física que disfrutes, de esta forma te motivaras a realizarla por un largo tiempo.

Si no cuentas con tiempo para ejercitarte, puedes realizar cambios simples en tu rutina, como preferir escaleras, hacer aseo energícamente, etc.

TODOS NUESTROS ALIMENTOS SON SIN SELLOS.

ICONOGRAFÍA DE **ALIMENTOS**



SALAD BAR



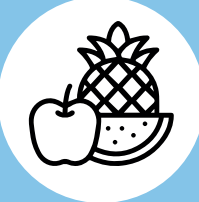
SOPA O CREMA



PLATOS DE FONDO



ACOMPAÑAMIENTOS



POSTRE