COLEGIO BILINGÜE
EKIRAYÁ
EDUCACIÓN MONTESSORI

MENU
WEEK 3 (Aug. 18-22)

	TIEMPO	CATEGORÍA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 3	MERIENDAS MAÑANA	REGULAR	HOLIDAY	Tostadas con mantequilla de maní y queso crema	Huevo con maíz y mini mogolla	Pandeyuca	Fajita de jamon y queso
		VEGETARIANA		Tostadas con mantequilla de maní y queso crema	Huevo con maiz y mini mogolla	Pandeyuca	Fajita con queso y tomate
		FRUTA		FRUTA PICADA			
		BEBIDAS		BEBIDA CALIENTE			
	ALMUERZO	SOPA		Crema de espinaca	Sopa de pasta	Crema de tomate	Garbanzos
		OPCIÓN 1 PROTEÍNA		Pinchos de pollo	Carne desmechada	Arroz chino	Medallones de res a la parrilla con pico de gallo
		OPCIÓN 2 PROTEÍNA		Ternera en miel moztaza	Pescado apanado al horno	Carne en bistec	Pescado a la Parrilla
		OPCIÓN VEGETARIANA		Canelones de zuchini con salchicha vegetariana	Hamburguesa de quinoa	Arroz con tofu y vegetales	Garbanzos
		ACOMPAÑAMIENTO 1		Crocante de plántano	Tortilla Española	Yuca guisada	Papas francesas al horno
		ACOMPAÑAMIENTO 2		Mazorca asada	Arroz	No aplica para el arroz chino	Arroz con ajonjolí
		VERDURAS CALIENTES		Habichuela a la Ajillo	Calabacín Salteado	Berenjenas al horno	Champiñones en salsa
		VERDURA		BARRA DE ENSALADA			
		FRUTA		BARRA DE FRUTA			
		POSTRE		Gelatina	Leche asada	Flan de coco	Patilla picada
		BEBIDAS		2 OPCIONES DE AGUA SABORIZADA NATURAL			
	ONCES	REGULAR		Manzana	Pizza de jamón y queso	Fresas	Pan pita y queso crema
		VEGETARIANA		Manzana	Pizza de jamón y queso	Fresas	Pan pita y queso crema
		BEBIDAS		AGUA SABORIZADA NATURAL			

La barra de ensalada ofrecerá diariamente 9 tipos diferentes de verduras frescas. Recuerda que ofrecemos menú vegetariano, **NO vegano.**

NOTA: El menú puede tener variaciones de último momento por temas de temporada.

COLEGIO BILINGÜE
EKIRAYÁ
EDUCACIÓN MONTESSORI

MENU
WEEK 4 (Aug. 25-29)

	TIEMPO	CATEGORÍA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 4	MERIENDAS MAÑANA	REGULAR	Tostada con mantequilla de mani y Mermelada Natural	Yogurt con cereal de maiz / granola	Huevo con pan hojaldrado	Arepas de choclo	Pan árabe con jamón, queso y guacamole
		VEGETARIANA	Tostada con mantequilla de mani y Mermelada Natural	Yogurt con cereal de maiz / granola	Huevo con pan hojaldrado	Arepas de choclo	Pan árabe con queso y guacamole
		FRUTA	FRUTA PICADA				
		BEBIDAS	BEBIDA CALIENTE				
	ALMUERZO	SOPA	Frijoles negros	Consomé	Sopa de fideos	Sopa de arroz	Crema de tomate
		OPCIÓN 1 PROTEÍNA	Ternera en Salsa	Beef Bourgiñon	Salmón al horno con pesto	Lomo salteado	Arroz con pollo
		OPCIÓN 2 PROTEÍNA	Pollo en leche de coco	Atún	Muchacho en salsa	Milanesa de pollo	Pescado parmesano
		OPCIÓN VEGETARIANA	Frijoles negros	Hamburguesa de lenteja	Quinua con verduras	Tofu salteado	Arroz con sachicha veggie y verduras
		ACOMPAÑAMIENTO 1	Arroz	Yuca	Puré de papa	No aplica por la sopa de arroz	Papas al vapor con perejil
		ACOMPAÑAMIENTO 2	Torta de macarrones	Arroz con ajonjolí	Arroz con espinaca	Papa criolla dorada	No aplica para el arroz con pollo
		VERDURAS CALIENTES	Brenjenas al horno	Tomates al gratin	Brócoli, zuchini, zanahoria al wok con jenjibre	Torta de verdura	No aplica
		VERDURA	BARRA DE ENSALADA				
		FRUTA	BARRA DE FRUTA				
		POSTRE	Banano, crema y canela	Fresas con crema	Durazno	Esponjado de limón	Flan de chocolate
		BEBIDAS	2 OPCIONES DE AGUA SABORIZADA NATURAL				
	ONCES	REGULAR	Tomate, Albaca, queso y galletas Saltinas	Torta de zanahoria	Salpicón	Maíz pira	Mix de Frutos rojos con yogurt griego
		VEGETARIANA	Tomate, Albaca, queso y galletas Saltinas	Torta de zanahoria	Salpicón	Maíz pira	Mix de Frutos rojos con yogurt griego
		BEBIDAS	AGUA SABORIZADA NATURAL				

La barra de ensalada ofrecerá diariamente 9 tipos diferentes de verduras frescas. Recuerda que ofrecemos menú vegetariano, **NO vegano.**

NOTA: El menú puede tener variaciones de último momento por temas de temporada.