COLEGIO BILINGÜE
EKIRAYÁ
EDUCACIÓN MONTESSORI

MENU
WEEK 2 (November 3-6)

	TIEMPO	CATEGORÍA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 2	MERIENDAS MAÑANA	REGULAR	Holiday	Arepa gratinada	Muffins rellenos con queso	Quesadilla con queso y tomate	Huevo, pan hojaldrado
		VEGETARIANA		Arepa gratinada	Muffins rellenos con queso	Quesadilla con queso y tomate	Huevo, pan hojaldrado
		FRUTA		Fruta picada			
		BEBIDAS		Bebida caliente			
	ALMUERZO	SOPA	Holiday	Sopa de verduras	Lentejas	Sopa de sancocho	Ajiaco
		OPCIÓN 1 PROTEÍNA		Lasaña de carne	Carne asada	Lomo saltado	Pollo
		OPCIÓN 2 PROTEÍNA	Holiday	Cordon Bleu (Pechuga de pollo rellena de jamón y queso)	Pollo a la criolla	Filete de pescado apanado	Atun
		OPCIÓN VEGETARIANA		Lasaña vegetariana	Lentejas	Revoltillo de tofu con maíz	Ajiaco vegetariano
		ACOMPAÑAMIENTO 1		Plátano en julianas al horno	Arroz	Papa a la francesa al horno	Arroz
		ACOMPAÑAMIENTO 2	Holiday	No aplica para la lasaña	Papa en cubos	Arroz	Mazorca, aguacate y alcaparras
		VERDURAS CALIENTES		Habichuelas en cacerola	Coliflor gratinado	Verduras mixtas calientes	Croquetas de garbanzo
		VERDURA		Barra de ensalada			
		FRUTA	Holiday	Barra de fruta			
		POSTRE		Leche asada	Fresa con chocolate	Melón picado	Flan de maracuyá
		BEBIDAS		Agua saborizada natural, dos sabores			
	ONCES	REGULAR	Holiday	Manzana/ banano	Torta de maíz	Galletas de chocochip	Maíz pira
		VEGETARIANA		Manzana/ banano	Torta de maíz	Galletas de chocochip	Maíz pira
		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 3 (November 9-13)

			LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 3	MERIENDAS MAÑANA	REGULAR	Yogurt, con Granola / Hojuelas de Maiz	Tostadas con mantequilla de maní y queso crema	Huevo con maíz, salchicha y arepa	Pandeyuca	Pan Arabe con jamón, queso
		VEGETARIANA	Yogurt, con Granola / Hojuelas de Maiz	Tostadas con mantequilla de maní y queso crema	Huevo con maíz y arepa	Pandeyuca	Pan Arabe con queso
		FRUTA	Fruta Picada				
		BEBIDAS	Bebida caliente				
	ALMUERZO	SOPA	Sopa de verduras	Crema de espinaca	Sopa de pasta	Crema de tomate	Garbanzos
		OPCIÓN 1 PROTEÍNA	Carne en polvo	Pinchos de pollo	Goulash	Arroz chino	Carne molida a la bolognesa
		OPCIÓN 2 PROTEÍNA	Muslos de pollo BBQ	Ternera en miel mostaza	Pescado a la plancha	Carne asada con chimichurri	Pescado a la Parrilla
		OPCIÓN VEGETARIANA	Lentejas guisadas con chorizo vegetariano	Canelones de zuchini con salchicha vegetariana	Hamburguesa de quinoa, seitan desmechado	Arroz con seitán asado y vegetales	Garbanzos
		ACOMPAÑAMIENTO 1	Papa criolla	Arroz con fideos	Papa a la francesa	Papa chorreada	Spaghetti casero
		ACOMPAÑAMIENTO 2	Arroz	Mazorca asada	Arroz con ajonjolí	No aplica para el arroz chino	Arroz
		VERDURAS CALIENTES	Puré de ahuyama	Habichuela al Ajillo	Calabacín Salteado	Berenjenas al horno	Champiñones en salsa
		VERDURA	Barra de ensalada				
		FRUTA	Barra de fruta				
		POSTRE	Bocadillo con queso	Esponjado de Milo	Leche asada	Flan de coco	Patilla picada
		BEBIDAS	Agua saborizada natural				
			Jugo Natural				
	ONCES	REGULAR	Brownies	Pizza de jamón y queso	Gelatina	Manzana	Oblea
		VEGETARIANA	Brownies	Pizza de jamón y queso	Gelatina	Manzana	Oblea
		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 (November 16-20)

			LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 4	MERIENDAS MAÑANA	REGULAR	Holiday	Arepa de queso	Muffin	Arepas de choclo	Pancakes con mermelada natural, miel, queso
		VEGETARIANA		Arepa de queso	Muffin	Arepas de choclo	Pancakes con mermelada natural, miel, queso
		FRUTA		Fruta Picada			
		BEBIDAS	Holiday	Bebida caliente			
	ALMUERZO	SOPA		Sopa de patacón	Sopa de fideos	Lentejas	Consomé
		OPCIÓN 1 PROTEÍNA		Beef en salsa Bourgiñon	Salmón al horno con pesto	Lomo salteado	Albóndigas
		OPCIÓN 2 PROTEÍNA	Holiday	Atún	Muchacho en salsa	Milanesa de pollo	Pescado parmesano
		OPCIÓN VEGETARIANA		Quinoa con verduras y salchichón veggie	Hamburguesa de lenteja	Tofu salteado	Arroz con seitan desmechado y verduras
		ACOMPAÑAMIENTO 1	Holiday	Croquetas de yuca	Puré de papa	Arroz	Arroz
		ACOMPAÑAMIENTO 2		Arroz con ajonjolí	Arroz con espinaca	Papa criolla dorada	Pasta Larga
		VERDURAS CALIENTES		Tomates al gratin	Brócoli, zucchini, zanahoria al wok con	Guatila, arveja y guiso	No aplica
		VERDURA	Holiday	Barra de ensalada			
		FRUTA		Barra de fruta			
		POSTRE	Holiday	Durazno	Fresas con crema	Esponjado de limón	Flan de chocolate
		BEBIDAS		Agua saborizada natural			
				Jugo Natural			
	ONCES	REGULAR	Holiday	Torta de zanahoria	Fruta entera	Maíz pira	Rollitos de canela
		VEGETARIANA		Torta de zanahoria	Fruta entera	Maíz pira	Rollitos de canela
		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 1 (November 23-27)

			LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1	MERIENDAS MAÑANA	REGULAR	Yogurt o leche con cereal de maíz / granola	Huevos con Jamón, baguette	Arepas de queso	Tostadas con mantequilla de maní y mermelada	Pandeyuca
		VEGETARIANA	Yogurt o leche con cereal de maíz / granola	Huevos Revueltos, baguette	Arepas de queso	Tostadas con mantequilla de maní y mermelada	Pandeyuca
		FRUTA	Fruta picada				
		BEBIDAS	Bebida caliente				
		SOPA	Crema de espinaca	Sopa mexicana	Sopa de colisero	Sopa de arracacha	Consomé
		OPCIÓN 1 PROTEÍNA	Arroz saltedo con pollo y carne	Pollo	Alitas BBQ	Pollo al pesto de cilantro	Frijoles
		OPCIÓN 2 PROTEÍNA	Nuggets de pollo al horno	Ternera	Atún	Burritos de carne molida	Carne asada
		OPCIÓN VEGETARIANA	Seitán - Churrasco Vegano	Lentejas con salchicha vegetariana y arroz	Croquetas de quinua	Muslos de Gluten BBQ	Frijolada vegetariana
		ACOMPAÑAMIENTO 1	No aplica para el arroz salteado	Para la sopa: Nachos, queso y aguacate	Puré de Plátano	Papa en casco al horno	Arroz
		ACOMPAÑAMIENTO 2	Croquetas de yuca	Pasta corta	Arroz con perejil	No aplica para los burritos	Huevo
		VERDURAS CALIENTES	Berenjenas rebosadas	Zukini guisado	Brócoli y zanahoria a la naranja	Champiñones al perejil	No aplica
		VERDURA	Barra de ensalada				
		FRUTA	Barra de fruta				
		POSTRE	Mango picado	Cuajada con melao	Fresa con crema	Patilla picada	Flan de limón
		BEBIDAS	Agua saborizada natural				
			Jugo Natural				
	ONCES	REGULAR	Pie de manzana	Galletas de Avena y porción de queso	Brownie	Nachos	Fruta entera
		VEGETARIANA	Pie de manzana	Galletas de Avena y porción de queso	Brownie	Nachos	Fruta entera
		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.