

MENÚ ESCOLAR DURANTE LA PRESENCIALIDAD



Mayo/22

VOLVEREMOS AL ANTERIOR MODELO DE ALIMENTACIÓN (SIN VALERA)

SEMANA 1 (2-6 de Mayo)

| | lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|-------------------------|---|---|--|---|---|
| Merienda Mañana | Arepas de queso, fruta y bebida caliente. SAL | Barritas de Granoia con Yogurt, bebida caliente y Fruta DULCE | Arepas de Choclo y queso, bebida caliente y Fruta SAL | Nachos con guacamole, bebida caliente y Fruta SAL | Pan árabe y hummus fruta y jugo natural. SAL |
| Merienda Veget. | Arepas de Tofu, bebida caliente vegetal y fruta | Pan horneado sin gluten y tomate, bebida caliente vegetal y fruta. | Arepitas de choclo y tofu bebida caliente vegetal y fruta | Nachos con guacamole, bebida caliente vegetal y fruta | Pan árabe y hummus fruta y jugo natural. SAL |
| Almuerzo | Sopa de Pasta | Crema de Espinaca | Sopa de Colicero | Sopa de Arracacha | Consomé |
| | Arroz Saltado Nuggets Arroz - Yuca | Temera en Julianas Sopa Mexicana. Pollo, Nachos, Queso y Aguacate Pasta Pinini | Pollo Salteado Sufflé de Atún Papas Criollas --Arroz | Alas BBQ Burritos de carne molida Papa saladas- Patacón | Arroz, Huevo Carne Asada Arepita Blanca |
| Vegetariano | Nuggets Vegetarianos | Croquetas de lentejas | Croquetas de Quinua | Hamburguesa de verdura | Frijolada Vegetariana |
| Ensaladas Verduras Fria | Tomate, Palmitos, pepinos- Maíz o lentejas Tostadas | Aguacate- Maíz –Queso rallado y aceitunas | Cebolla caramelizada, Lechuga, Tomate, pepinos encurtidos | Mazorquitas, Brócoli, Guacamole y Zanahorias | Aguacate, Tomate |
| Verduras Caliente | Guatila | Champiñones | Berenjenas rebosadas | Zukini | |
| Jugo | Jugo Natural, aguas saborizadas. Naranja | Jugo Natural Limonada y Tomate de árbol | Jugo Natural Lulo- Mora | Jugo Natural Mango y Limonada de Coco | Jugo Natural Maracuyá Uva Isabelá |
| Postre | Ciruelas o Fantasía de Mora | Cuajada con Melao | Fresas con crema | Esponjado de Cerezas | Durazno |
| Onces | Cheesecake Jugo Natural DULCE | Pan de bono y Jugo natural SAL | Pizza y Jugo natural SAL | Galletas Chip Jugo Natural DULCE | Barquillos y Jugo Natural DULCE |
| Onces Veget. | Torta vegetariana de manzana y jugo natural. | Pan de bono vegetariano y jugo natural | Pizza Vegetariana y jugo natural | Galletas de Zanahorias Y jugo natural | Palitos homeados de quinua y Jugo Natural |

NOTAS

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

VOLVEREMOS AL ANTERIOR MODELO DE ALIMENTACIÓN (SIN VALERA)

SEMANA 2 (9-13 de Mayo)

| | lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|-------------------|--|---|---|--|---|
| Merienda Mañana | Cereal con yogurt, granola, fresa y banano DULCE | Arepa Gratinada, bebida caliente y Fruta. SAL | Tostadas con queso crema Jugo Natural DULCE | Crepatas con Queso, Jugo en leche de fresa y/o mora y Fruta SAL | Buñuelos, bebida caliente y Fruta DULCE |
| Merienda Veget. | Cereal con yogurt o leche vegetal, granola, fresa y banano. DULCE | Arepa Gratinada con Tofu, bebida caliente vegetal y Fruta. SAL | Tostadas con mermelada natural y Jugo Natural DULCE | Crepatas con Tofu, Jugo de fresa y/o mora y Fruta SAL | Boñuelos de arroz, bebida caliente y fruta. |
| Almuerzo | Sopa de Cuchuco Maíz | Sopa de Patacón | Sopa de Garbanzos | Sopa Sancocho | Sopa de Ajiaco |
| | Arroz Chino (Camarón, pollo, Raíces China) Carne de Res en Julianas Patacón | Lasaña de Pollo Gulash de Carne Arroz | Nuggets de pollo Filete de pescado Arroz y Papa Criolla | Pechuga a la plancha Carne bolognesa Puré de Papa – Espaguetis | Pollo – Arroz Mazorcas. Atún |
| Vegetariano | Arroz Salteado | Lasaña vegetariana | Garbanzos | Carne Vegetariana con verduras | Ajiaco Vegetariano Croquetas de garbanzo y verdura |
| Verduras Fría | Brócoli, Maíz tierno, Espinacas y Quínoa | Ensalada Hawaniana (Repollo, Piña, uvas pasas y zanahorias) | Lechuga, Tomate Cherry, Arándanos y Aceitunas | Pepito, Mazorquitas, Cerezas y Palmitos | Aguacate- Tomate y Alcaparras |
| Verduras Caliente | Pepino Guisado | Torta de Espinaca | Zanahorias al Horno con miel | Verduras Salteadas | |
| Jugo | Jugo Natural Maracuyá y Guanábana | Jugo Natural. Mora y Aguas Saborizadas | Jugo Natural. Lulo y Mango | Jugo Natural. Uva Isabela y Mandarina | Jugo Natural, Tomate de Árbol y Limonada |
| Postre | Pie de limón | Patilla | Fresas con chocolate | Melón | Fian de Chocolate |
| Onces | Palitos de queso y Jugo Natural SAL | Cheesecake DULCE | Torta de Maíz y Jugo Natural SAL | Tortillas con Nutella Jugo Natural DULCE | Maíz Pira Jugo Natural SAL |
| Onces Veget. | Palitos de queso vegetal | Tarta natural de fruta y tofu. | Torta de Maíz (sin gluten y tofu) y Jugo Natural SAL | Tortillas sin gluten con mermelada natural. | |

NOTAS

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

VOLVEREMOS AL ANTERIOR MODELO DE ALIMENTACIÓN (SIN VALERA)

SEMANA 3 (16-20 de Mayo)

| | lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|-------------------|---|--|---|---|--|
| Merienda Mañana | Pan hojaldrado de bebida caliente, jugo y fruta DULCE | Quesadillas con Jamón y Queso, bebida caliente y Fruta. SAL | Sándwich y Fruta SAL | Arepas Gratinadas, Bebida caliente y Fruta SAL | Pan árabe con hummus, Fruta y Jugo Natural SAL |
| Merienda Veget. | Pan vegetal y batido de leche (vegetal y fresa) | Quesadillas vegetarianas con tofu y tomate, bebida caliente vegetal y fruta. | Tosta capresse (tomate y albahaca) y fruta | Arepas de tofu Gratinadas, Bebida caliente y Fruta SAL | Pan árabe sin gluten con hummus, Fruta y Jugo Natural SAL |
| Almuerzo | Sopa de Verduras | Sopa de Cebada | Lentejas | Sopa de Arroz | Consomé de Pollo |
| | Filete de Pechuga Carne en Bistek Tortilla Española – Arroz | Ternera en Miel Mostaza Goulash de pollo Patacón | Albóndigas Pechuga apanada. Espaguetis - Arroz | Deditos de Pescado Pinchos de Pollo Papa Criolla y Yuca | Arroz con pollo Carne a la Plancha Arroz |
| Vegetariano | Gulash Vegetariano | Canelones de Zuchinni | Estofado de Lentejas | Nuggets Vegetarianos | Consomé Vegetariano |
| Verduras Fría | Lechuga Cresenta, Apio-Palitos de Zanahorias | Ajonjolí, Brócoli, Maíz Tostado y Pepino encurtido | Aguacate, Tomate, Lechuga Cresenta y Cebolla Caramelizada | Ensalada Roja: Espinaca, Ajonjolí y Arándanos | Huevos Cocinados, Tomate y Lechuga |
| Verduras Caliente | Puré de Ahuyama | Calabacín Salteado | Habichuelas al Ajillo | Arveja y maíz | Champiñones |
| Jugo | Jugo Natural. Aguas Saborizadas y Maracuyá | Jugo Natural. Naranja y Guanábana | Jugo Natural. Mandarina y Mora | Jugo Natural. Lulo y Guayaba | Jugo Natural. Uva Isabela y Limonada |
| Postre | Bocadillo | Fruta | Mousse de Frutos Rojos | Postre de Durazno | Leche Asada |
| Onces | Mini Obleas Jugo Natural SAL | Pan de Banano y Jugo Natural DULCE | Galletas de Mantequilla y Jugo Natural DULCE | Tostadas con Mantequilla de maní y mermelada mermelada natural Jugo Natural DULCE | Gelatina y Jugo Natural DULCE |
| Onces Veget. | Galletas de arroz con mermelada vegetal y jugo natural | Torta de banano sin gluten Y jugo natural | Galletas de maíz, manzana y chia y jugo natural | | |

NOTAS

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

VOLVEREMOS AL ANTERIOR MODELO DE ALIMENTACIÓN (SIN VALERA)

SEMANA 4 (23-27 de Mayo)

| | lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|-------------------|---|---|--|---|--|
| Merienda Mañana | Arepas de choclo con queso, fruta y jugo. SAL | Pan de yuca, yogurt y Fruta SAL | Pastelitos de Pollo, Jugo natural y Fruta SAL | Pancakes, bebida caliente y Fruta DULCE | Almojábanas Bebida caliente y Fruta SAL |
| Merienda Veget. | Arepas de choclo y tofu con queso, fruta y jugo. SAL | Pan de yuca veggie, yogurt vegetal y Fruta SAL | Pastelitos de capresse (tomate y albahaca), Jugo natural y Fruta SAL | Pancakes de avena, bebida caliente y Fruta DULCE | Almojábanas de tofu Bebida caliente vegetal y Fruta SAL |
| Almuerzo | Sopa Mute | Sopa de Garbanzos | Consomé | Frijoles | Sopa de Fideos |
| | Temera en salsa - Pescado al Horno - Puré de papa y Torta de Macarrones | Pechuga a la Plancha Medallones de carne Arroz y Papa en cascós | Atún Muchacho en salsa Maíz Dorado – Arroz - Plátano | Carne en Julianas Milanesa de Pollo Arroz, Papa Criolla | Arroz con Pollo Pescado Parmesano |
| Vegetariano | Albóndigas de Frijol Negro | Hamburguesa de lenteja | Lentejas Tostadas | Frijoles | Arroz con vegetales |
| Verduras Fría | Tomate, Mazorquita, Pepino y Aceitunas | Maíz, Palmitos y Lechuga y Brócoli | Lechuga, Tomate, Cebolla Caramelizada y zanahoria | Aguacate, Tomate y Lechuga Crespa | Huevos cocidos, Tomate Cherry y Aguacate |
| Verduras Caliente | Zanahoria al horno | Tomates al gratín | Puré de ahuyama | Pico de gallo Calabaza | |
| Jugo | Jugo Natural. Aguas Saborizadas y Mandarina | Jugo Natural. Limonada y Mango | Jugo Natural. Guanábana y Naranja | Jugo Natural. Mora y Tomate de Árbol | Jugo Natural. Lulo y Uva Isabela |
| Postre | Banano con crema y canela | Fresas con Chocolates | Arroz con Leche | Bocadillo con queso | Mousse de Yogurt |
| Onces | Palitos de queso Jugo Natural DULCE | Brownie y Jugo natural DULCE | Muffins Jugo Natural DULCE | Nachos con salsa de Queso cheddar y Jugo Natural SAL | Mini Obleas DULCE |
| Onces Veget. | Pastelitos de tofu y jugo natural | Brownie sin gluten y Jugo natural DULCE | Muffins de fruta Jugo Natural DULCE | Nachos con babaganush (puré de berenjena) y jugo natural | |

NOTAS

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

VOLVEREMOS AL ANTERIOR MODELO DE ALIMENTACIÓN (SIN VALERA)

SEMANA 1 (30 de Mayo - 3 de Junio)

| | lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|-------------------------|--|---|---|---|---|
| Merienda Mañana | Arepas de queso, fruta y bebida caliente. SAL | Barritas de Granoia con Yogurt, bebida caliente y Fruta DULCE | Arepas de Choclo y queso, bebida caliente y Fruta SAL | Nachos con guacamole, bebida caliente y Fruta SAL | Pan árabe y hummus fruta y jugo natural. SAL |
| Merienda Veget. | Arepas de Tofu, bebida caliente vegetal y fruta | Pan horneado sin gluten y tomate, bebida caliente vegetal y fruta. | Arepitas de choclo y tofu bebida caliente vegetal y fruta | Nachos con guacamole, bebida caliente vegetal y fruta | Pan árabe y hummus fruta y jugo natural. SAL |
| Almuerzo | Sopa de Pasta | Crema de Espinaca | Sopa de Colicero | Sopa de Arracacha | Consomé |
| | Arroz Saltado Nuggets Arroz - Yuca | Temera en Julianas Sopa Mexicana. Pollo, Nachos, Queso y Aguacate Pasta Pinini | Pollo Salteado Sufflé de Atún Papas Criollas --Arroz | Alas BBQ Burritos de carne molida Papa saladas- Patacón | Arroz, Huevo Carne Asada Arepita Blanca |
| Vegetariano | Nuggets Vegetarianos | Croquetas de lentejas | Croquetas de Quinua | Hamburguesa de verdura | Frijolada Vegetariana |
| Ensaladas Verduras Fria | Tomate, Palmitos, pepinos- Maíz o lentejas Tostadas | Aguacate- Maíz –Queso rallado y aceitunas | Cebolla caramelizada, Lechuga, Tomate, pepinos encurtidos | Mazorquitas, Brócoli, Guacamole y Zanahorias | Aguacate, Tomate |
| Verduras Caliente | Guatila | Champiñones | Berenjenas rebosadas | Zukini | |
| Jugo | Jugo Natural, aguas saborizadas. Naranja | Jugo Natural Limonada y Tomate de árbol | Jugo Natural Lulo- Mora | Jugo Natural Mango y Limonada de Coco | Jugo Natural Maracuyá Uva Isabelita |
| Postre | Ciruelas o Fantasía de Mora | Cuajada con Melao | Fresas con crema | Esponjado de Cerezas | Durazno |
| Onces | Cheesecake Jugo Natural DULCE | Pan de bono y Jugo natural SAL | Pizza y Jugo natural SAL | Galletas Chip Jugo Natural DULCE | Barquillos y Jugo Natural DULCE |
| Onces Veget. | Torta vegetariana de manzana y jugo natural. | Pan de bono vegetariano y jugo natural | Pizza Vegetariana y jugo natural | Galletas de Zanahorias Y jugo natural | Palitos homeados de quinua y Jugo Natural |

NOTAS

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