



MENÚ ESCOLAR



Septiembre/22

VOLVEREMOS AL ANTERIOR MODELO DE ALIMENTACIÓN (SIN VALERA)

SEMANA 3 (12-16 de Sep.)

	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 Zucchini	Estofado de Lentejas	Nuggets Vegetarianos	Consomé Vegetariano
Verduras Fría	Lechuga Cressa, Apio-Palitos de Zanahorias	Ajonjolí, Brócoli, Maíz Tostado y Pepino encurtido	Aguacate, Tomate, Lechuga Cressa 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 (19-23 de Sep.)

	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	Almojabanas 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	Almojabanas 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 (26-30 de Sep.)

	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 Arepá 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 Isabela
Postre	Ciruelas o Fantasia 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 horneados de quinua y Jugo Natural

NOTAS

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