



MENÚ ESCOLAR



Enero/2023

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Merienda Mañana			Tostadas con jamón y guacamole Jugo Natural	Quesadillas con pollo Fruta Bebida Caliente	Crepatas con queso Fruta Bebida caliente
Merienda Veget.			Tostadas con tofu y guacamole Jugo Natural	Salchichas vegetarianas Galletas de sal, Fruta Bebida caliente	Crepatas con tofu Fruta Bebida caliente
Almuerzo			Sopa de fideos	Sopa Sancocho	Sopa de Ajiaco
			Pollo a la criolla Lenteja guisada Arroz y Papa Criolla	Rollo de carne molida Filete de pescado Puré de papa Pasta corta con albahaca	Pollo – Arroz Mazorcas. Atún
Vegetariano			Lentejas	Revoltillo de tofu con maíz	Ajiaco Vegetariano Croquetas de garbanzo y verdura
Verduras Fría			Lechuga, pepino, champiñones , corazones alcachofa	Palmitos, arveja tierna, tomate cherry, apio, lechuga fresca	Aguacate- Tomate y Aicaparras
Verduras Caliente			Zanahorias al Horno con miel	Verduras mixtas calientes	
Jugo			Jugo Natural. Lulo y Mango	Jugo Natural guayaba y Mandarina	Jugo Natural. Fresa y piña
Postre			Fresas con chocolate	Melón	Flan de Chocolate
Onces			Torta de Maíz y Jugo Natural SAL	Tortillas con Nutella Jugo Natural DULCE	Maíz Pira Jugo Natural SAL
Onces Veget.			Torta de Maíz (sin gluten y tofu) y Jugo Natural SAL	Tortillas sin gluten con Nutella.	

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Merienda Mañana	Yogurt + cereal fruta	Tostadas con mantequilla de maní y mermelada Bebida caliente y fruta	Sándwich y Fruta SAL	Arepas Gratinadas, Bebida caliente y Fruta SAL	Fajitas de jamón y queso Fruta y bebida caliente
Merienda Vegetal	Leche de almendras + cereal y fruta	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	Consomé	Sopa de tomate
	Pasta boloñesa Pollo al limón Arroz	Ternera en Miel Mostaza Pescado apanado Tortilla Española Arroz	Pinchos de pollo Carne desmechada Plátano maduro al horno Papa criolla con romero	Arroz con camarones Carne en bistec Yuca guisada	Hamburguesa a la parrilla Deditos de pescado Papas prefritas al horno Arroz
Vegetariano	Nuggets Vegetariano	Canelones de Zuchinni	Estofado de Lentejas	Arroz con tofu y vegetales	Hamburguesas de quínoa
Verduras Fría	Lechuga Cropa, Apio-Palitos de Zanahorias	Ajonjolí, Brócoli, Maíz Tostado y Pepino encurtido	Tomates cherry, palmitos, aguacate	Ensalada Roja: Espinaca, Ajonjolí y Arándanos	Tomate, Lechuga cropa, cebolla caramelizada, y aguacate
Verduras Caliente	Ahuyama deluxe	Calabacín Salteado	Habichuelas al Ajillo	Arveja y maíz	Champiñones en salsa
Jugo	Jugo Mora, Aguas Saborizadas y Maracuyá	Jugo Natural. Naranja y Guanábana	Jugo de mango	Jugo Natural. Lulo y Guayaba	Limonada natural
Postre	Bocadillo con queso	Manzanas asadas con canela	Leche asada	Mix de frutos rojos (fresas, arándanos, uva isabelina)	Gelatina
Onces	Pan árabe con humus Jugo natural	Pan de Banano y Jugo Natural DULCE	Palitos de queso Jugo natural	Nachos con queso cheddar y guacamole Jugo natural	Mini Obleas Yogurt
Onces Vegetal	Galletas de arroz con humus, Jugo natural	Torta de banano sin gluten Y jugo natural	Pastelitos de tofu, jugo natural		

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Merienda Mañana	Tostada con queso crema y mermelada, fruta Bebida caliente	Arepa Gratinada, bebida caliente y Fruta. SAL	Tostadas con jamón y guacamole Jugo Natural	Quesadillas con pollo Fruta Bebida Caliente	<u>Crepapas</u> con queso Fruta Bebida caliente
Merienda Veget.	Tostada con queso de almendras y mermelada Fruta, Bebida caliente	Arepa Gratinada con Tofu, bebida caliente vegetal y Fruta. SAL	Tostadas con tofu y guacamole Jugo Natural	Salchichas vegetarianas Galletas de sal, Fruta Bebida caliente	<u>Crepapas</u> con tofu Fruta Bebida caliente
Almuerzo	Crema de espinacas	Sopa de verduras picadas	Sopa de fideos	Sopa Sancocho	Sopa de Ajiaco
	Arroz Chino (Camarón, pollo, Raíces China) Carne asada Plátano al horno	Lasaña de Pollo Estofado de ternera Arroz	Pollo a la criolla Lenteja guisada Arroz y Papa Criolla	Rollo de carne molida Filete de pescado Puré de papa Pasta corta con albahaca	Pollo – Arroz Mazorcas. Atún
Vegetariano	Arroz Salteado con tofu	Lasaña vegetariana	Lentejas	Revoltillo de tofu con maíz	Ajiaco Vegetariano Croquetas de garbanzo y verdura
Verduras Fria	Brócoli, Maíz tierno, Espinacas y tomate	Ensalada <u>Hawainiana</u> (Repollo, Piña, uvas pasas y zanahorias)	Lechuga, pepino, champiñones , corazones alcachofa	Palmitos, arveja tierna, tomate <u>cherry</u> , apio, lechuga crespas	Aguacate- Tomate y Alcaparras
Verduras Caliente	Habichuelas en cacerola	<u>Zuchines</u> guisados	Zanahorias al Horno con miel	Verduras mixtas calientes	
Jugo	Jugo Natural Maracuyá y Guanábana	Jugo Natural. Mora y Aguas Saborizadas	Jugo Natural. Lulo y Mango	Jugo Natural guayaba y Mandarina	Jugo Natural. Fresa y piña
Postre	Pie de limón	Patilla	Fresas con chocolate	Melón	Fian de Chocolate
Onces	Palitos de queso y Jugo Natural SAL	Muffins de frutos rojos Jugo natural	Torta de Maíz y Jugo Natural SAL	Tortillas con Nutella Jugo Natural DULCE	Maíz Pira Jugo Natural SAL
Onces Veget.	Palitos de queso vegetal	Muffins de frutos rojos sin gluten	Torta de Maíz (sin gluten y tofu) y Jugo Natural SAL	Tortillas sin gluten con Nutella.	

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Merienda Mañana	Yogurt con cereal y fruta	Arepas de queso, fruta bebida caliente	Pan árabe y <u>hummus</u> , fruta Bebida caliente	Muffins de queso, fruta, bebida caliente	<u>Wrap</u> de huevos rancheros jugo de fruta
Merienda Veget.	Leche de almendras con cereal y fruta	Arepas de tofu, fruta y bebida caliente	Pan árabe y <u>hummus</u> , fruta bebida caliente	Muffins de queso de almendras , fruta y bebida caliente	<u>Wrap</u> de huevos con tofu y jugo de fruta
Almuerzo	Crema de espinaca	Sopa de tomate	Sopa de <u>Collicero</u> .	Sopa de Arracacha	Consomé
	Arroz Saltado Nuggets Yuca	Ternera en Julianas Sopa Mexicana. Pollo, Nachos, Queso y Aguacate Pasta <u>Pinini</u> .	Pollo al cilantro Suflé de Atún Puré de plátano maduro-Arroz	Alas BBQ Burritos de carne molida Papa saladas	Arroz, Huevo Carne Asada Arepas Blancas , frijoles
Vegetariano	Nuggets Vegetarianos	Croquetas de lentejas	Croquetas de Quinua	Hamburguesa de verdura	<u>Frijolada</u> Vegetariana
Ensaladas Verduras Fria	Tomate, Palmitos, pepinos- lentejas Tostadas	Aguacate- Maíz , lechuga crepa	Arvejas, champiñones, espinaca, tomatitos <u>cherry</u> .	Mazorquitas, Brócoli, Zanahorias, lechuga	Aguacate, Tomate
Verduras Caliente	Brócoli y zanahorias a la naranja	Champiñones al perejil	Berenjenas a la napolitana	<u>Zukinis</u> guisados	
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	Mango Picado	Cuajada con <u>Melao</u> .	Fresas con crema	Patilla picada	Durazno
Onces	Torta de Manzana Agua <u>Saborizada</u> . DULCE	Pan de bono y Jugo natural SAL	Pizza y Jugo natural SAL	Nachos con guacamole, agua <u>saborizada</u> ó limonada	Galletas de avena y uvas pasas Yogurt
Onces Veget.	Torta vegetariana de manzana y agua <u>saborizada</u> .	Pan de bono vegetariano y jugo natural	Pizza Vegetariana y jugo natural	Nachos con guacamole, agua <u>saborizada</u> ó limonada	Galletas de avena y uvas pasas Leche de almendras