

DESAYUNO

MON
6

TUE
7

WEN
8

THUR
9

FRI
10

PROTEINA

Omelette tomate jamón	Tortilla espinaca queso	Huevo ranchero	Sandwich de jamón y queso	Huevos revueltos con queso parmesano
Quesito	Quesito	Quesito	Quesito	Quesito
Cuajada	Cuajada	Cuajada	Cuajada	Cuajada
		Tortas de atun		

CEREAL

Arepa de maíz blanco	Arepa redonda	Arepa de chócolo		Calentado de frijol
Galletas saladas	Pan de queso	Croissant	Buñuelos	Arepa tela
Hojuelas de maíz/granola con avena/arroz soplado	Hojuelas de maíz/granola con avena/arroz soplado	Hojuelas de maíz/granola con avena/arroz soplado	Hojuelas de maíz/granola con avena/arroz soplado	Hojuelas de maíz/granola con avena/arroz soplado

**BEBIDA
CALIENTE**

**BEBIDA
LÁCTEA**

JUGO

Chocolate agua/ leche	Chocolate agua/ leche	Chocolate agua/ leche	Chocolate agua/ leche	Chocolate agua/ leche
Yogurt natural/ normal/leche	Yogurt natural/normal/ leche	Yogurt natural/normal/ leche	Yogurt natural/normal /leche	Yogurt natural/normal /leche
Mandarina	Mora	Piña	Mango biche	Lulo

FRUTA

Sin gluten

Kiwi	Sandia	Fresa/banano	Piña	Papaya
Pan glúten free	Tostada francesa glúten free	Galletas glúten free	Sandwich de queso glúten free	Inicial a elección

MEDIA MAÑANA KINDER 1 Y 2

BEBIDA LACTEA	Yogurt sin azucar	Kumis	Yogurt sin azucar	Sorbete de mora en leche	Yogurt sin azucar
FRUTA	Fresa	Piña	Manzana	Mango	Kiwi

MEDIA MAÑANA KINDER 3 A 1º

BEBIDA LACTEA	Yogurt con azucar	Kumis	Yogurt con azucar	Sorbete de mora en leche	Yogurt con azucar
FRUTA	Fresa	Piña	Manzana	Mango	Kiwi
DULCE		Gelatina (83 gr)			

ALMUERZO

MON
6

TUE
7

WEN
8

THUR
9

FRI
10

SOPA DEL DÍA

Crema de tomate con queso

Sancochito

Crema de zanahoria

Ajiaco

Celestina

PROTEINA

Supremas de pollo en salsa blanca

Carne de res con chimichurri

Carne de cerdo a la plancha con salsa hawaiana

Pollo desmechado

Hamburguesa de res con queso

Chop suey de res

Goulahs de pollo con zanahoria y arveja

Pechuga a la plancha

Cerdo a la plancha

Hamburguesa de pollo con queso

ARROZ

Arroz blanco

Arroz blanco/Arroz con aliños

Arroz Blanco/Pasta corta

Arroz blanco/Arroz con cabello de angel

Arroz blanco/Pan hamburguesa

SALSAS

-

Salsa napolitana+ Queso parmesano

-

Tomate/ mayonesa

ACOMPANANTE

Chips de plátanos maduro

Puré de papa criolla gratinada

Croquetas de arroz

Mazorca

Papas a la francesa

VEGETARIANO

Croqueta de carve

Lenteja al curry con coco

Ceviche de garbanzo

Rollo de lenteja

Croquetas de lenteja

SIN GLUTEN

Bowl sin tomate/Pan gluten free/Espagueti gluten free/carne sin especias en polvo

Inicial/carne sin especias en polvo

Sushi de palmito sin pepino//Chip de papa/Carne sin especias en polvo

CERDO EN JULIANAS /Carnes sin especias en polvo

Sandwich con pan gluten free/hamburgues a con pan gluten free carne sin especias en polvo

BARRA DE ENSALADA

Tomate en rodajas	Tomate medias lunas - secos	Tomate macedonia	Tomate medias lunas	Rodajas de tomate
Mix de Lechuga crespa	Lechuga batavia	Lechuga romana	Lechuga Bâtava	Hojas de lechuga crespa
Zanahoria rallada	Zanahoria en sifflet	Zanahoria rallada con ajonjoli	Zanahoria en bastones	Ensalada de repollo con zanahoria y mayonesa
Brócoli, coliflor y maíz en salsa blanca gratinada	Ceviche de cebolla	Cebolla tempura	Cebolla rodajas morada y blanca	
Brocoli blanqueado			Pico de gallo	Zanahoria rallada
	Repollo blanco con piña calada	Remolacha en cubos	Habichuelas con ajonjoli	Pepinillos

Vinagreta

Tartara/vinagre dulce	Alcaparrada/Vinagre blanco	Amostazada/al bahaca	Vinagre de cilantro/vinagre de hierbas	Tártara/vinagre de miel
-----------------------	----------------------------	----------------------	--	-------------------------

TOPPINGS

Ajonjoli	Quinoa	Ajonjoli	Ajonjoli	Quinoa
Quinoa	Lentejas	Chia	Lentejas	Semillas de girasol

JUGO

Frutos rojos	Mango	Uva	Lulo	Fresa
Fresa/banano	Manzana verde	Mango	Uva	Naranja

FRUTA

POSTRE

		Galletas wafer		
--	--	----------------	--	--

REFRIGERIO TARDE

BEBIDA k1-k2	Yogurt sin azucar	Jugo de mango	Kumis	Agua	Yogurt sin azucar
BEBIDA k3-1°	Yogurt de sabores	Jugo de mango	Kumis	Agua	Yogurt de sabores
FRUTA	Mandarina	Palito de queso	Sandia	Cupcakes de zanahoria y queso	Arroz inflado

