

DESAYUNO

MON
15

TUE
16

WEN
17

THUR
18

FRI
19

PROTEINA

Quesito	Huevo revuelto con Hogao	Quesito rayado	huevo en cacelora con parmesano	calentado de arroz con huevo, tomate y cebolla de rama
huevo duro	Quesito	Huevo revuelto	Quesito	Quesito
	Croquetas de pollo		Huevo duro	Huevo duro
croquetas de pollo		Pollo desmechado		

CEREAL

Arepa de chócolo	Arepa blanca	Pancake sabor naranja		
Galletas	Rollo de canela	Croissant americano	pan bola	Palito de queso
Hojuelas de maiz/granola con avena/arroz soplado	Hojuelas de maiz/granola con avena/arroz soplado	Hojuelas de maiz/granola con avena/arroz soplado	Hojuelas de maiz/granola con avena/arroz soplado	Hojuelas de maiz/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
Uva/Avena fría	Mandarina/Avena fría	Maracuyá/Avena fría	Mora	Avena fría

FRUTA

Manzana roja	Pera	Fresa/banano	Mango	granadilla
--------------	------	--------------	-------	------------

MENÚ DESAYUNO PREESCOLAR

MON 15	TUE 16	WEN 17	THUR 18	FRI 19
Arepa de Chócolo/Huevo duro/Bebida/Manzana	Arepa blanca/Quesito/Bebida/Pera	Pancake sabor naranja /Fresa/Bebida/ Queso rayado	Pan bola/Huevo revuelto/Bebida/Banano	Palito de queso/Huevo duro/Bebida/Fresa

MEDIA MAÑANA KINDER 1 Y 2

BEBIDA LACTEA	Yogurt sin azucar	Leche	Yogurt sin azucar	Leche	Yogurt sin azucar
FRUTA	Sandía	Kiwi	Manzana	Pera	Fresa

MEDIA MAÑANA KINDER 3 A 1°

BEBIDA LACTEA	Leche	kumis	Leche	Yogurt de sabores	Leche
FRUTA	Sandía	Kiwi	Banano	Pera	Fresa
DULCE	Gelatina (80gr)		Chocolate		Gelatina (80 gr)

ALMUERZO

MON
15

TUE
16

WEN
17

THUR
18

FRI
19

SOPA DEL DÍA

Ajiaco

Crema de puerro

Sopa de guineo

Crema de papa criolla

Sopa de frijol blanquillo

PROTEINA

Pollo desmechado con crema de leche

muslo de pollo apanado

Costillas en salsa BBQ

Lomo de cerdo en salsa de piña

Carne de res desmechada con zanahoria, arveja y brocoli

Julianas de carne de res con chimichurri

goulash de res

carne de res rellena

Pechuga a la plancha

Chuzo tocineta y pollo

Suprema de pollo a las finas hierbas

ARROZ

Arroz blanco

Arroz con verduras

Arroz blanco/ Espagueti

Arroz Blanco/Arroz con zanahoria

Arroz con cilantro

SALSAS

Salsa marinara+ queso parmesano

-

-

ACOMPAÑANTE

Mazorca

papa al vapor

Torta de maduro

Papa asada

PLATO PREESCOLAR

Ajiaco/Mazorca dulce/Arroz blanco/Pollo desmechado/ Aguacate/ Zanahoria/ Banano/Bebida

Crema de puerro/Pollo en bastoncitos apanado/pure de papa criolla /Tomate/ Mandarina/ Bebida

sopa de guineo/carne molida/Arroz blanco/papa al vapor /Manzana/ Zanahoria medias lunas/ Bebida

crema de papa criolla/lomo de cerdo en salsa/Arroz blanco/Torta de maduro/Sandia/ Brócoli cocido/Bebida

Sopa de frijol blanquillo/Carne de res desmechada con zanahoria, arveja y brocoli/Arroz blanco/Papa asada/Aguacate/ piña/ Bebida

BARRA DE ENSALADA

tomate en rodajas	tomate medias lunas -secos	tomate medias lunas	tomate macedonia	tomate en rodajas
Lechuga batavia	Lechuga batavia	Lechuga batavia	Lechuga batavia	Lechuga batavia
zanahoria rallada	zanahoria en sifflet	zanahoria medias lunas	zanahoria en bastones	zanahoria rallada
Pepino en cuadros	Pepinillos	cebolla rodajas	Cuadros de pepino	Guacamole
Cebolla con cilantro	ceviche de cebolla	Guacamole	cebolla tempura	cebolla blanca en rodajas con cilantro
		Zucchini	Brócoli	Coliflor

VINAGRETA

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

TOPINGS

Alcaparras	Quinoa	Ajonjoli	Ajonjoli	Quinoa
Crema de leche	Lentejas	lentejas	chia	Semillas de girasol

JUGO

Piña/Uva	Jamaica/Limón	Avena caleña fría/Lulo	Fresa/Mora	Pera
----------	---------------	------------------------	------------	------

FRUTA

Banano/Mango	Fresa	Manzana verde	Sandía	papaya
--------------	-------	---------------	--------	--------

POSTRE

chocobreak		Galletas en forma de rosa	-	Corazones hojaldrados
------------	--	---------------------------	---	-----------------------

REFRIGERIO TARDE

BEBIDA k1-k2	Yogurt sin azucar	-	Yogurt sin azucar	Leche	Yogurt sin azucar
BEBIDA k3-1°	Yogurt de sabores	Agua	Yogurt de sabores	Leche	Yogurt de sabores
PREESCOLAR	Pan tostado/Kiwi	Arroz con leche y Piña	Sandwich de queso/Pera	Nachos/Sandía	Pan de yuca/Piña

