

DESAYUNO

MON
22

TUE
23

WEN
24

THUR
25

FRI
26

PROTEINA

Huevo en cacerola

Quesito

Pizza con queso, piña y tomate

Sandwich de queso

Huevo revuelto con queso parmesano

Quesito

Cuajada

Quesito

Quesito

Quesito

Cuajada

Huevo duro

Cuajada

Cuajada

Cuajada

Huevo duro

Huevo duro

Huevo duro

Huevo duro

Huevo revuelto

Tortas de pollo

Tortas de atún

CEREAL

Arepa de maíz blanco

Arepa de Chócolo

Arepa de queso

pan de sanduche

Calentado de frijol

Galletas

Buñuelos

Pizza margarita

Arepa amarilla

Pan babka de chocolate (trensa relleno)

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

Chocolate agua/leche

Chocolate agua/leche

Chocolate agua/leche

Chocolate agua/leche

Chocolate agua/leche

BEBIDA LÁCTEA

Yogurt natural/normal/leche

Yogurt natural/normal/leche

Yogurt natural/normal/leche

Yogurt natural/normal/leche

Yogurt natural/normal/leche

JUGO

Mango

Fresa

Maracuya

Uva

Mandarina

FRUTA

Naranja/Fresa

Uva en trozos

Banano

Sandía

Kiwi/manzana

MEDIA MAÑANA KINDER 1 Y 2

BEBIDA LACTEA	Kumis	Yogurt sin azucar	Leche	Yogurt sin azucar	Leche
FRUTA	Granadilla	Fresa	Kiwi	Mango	Piña

MEDIA MAÑANA KINDER 3 A 1°

BEBIDA LACTEA	Kumis	Leche	Yogurt con azucar	Yogurt sin azucar	Yogurt con azucar
FRUTA	Granadilla		Kiwi	Mango	Piña
DULCE		Gelatina con fresa picada		Gelatina (80gr)	

ALMUERZO

MON
22

TUE
23

WEN
24

THUR
25

FRI
26

Ajiaco

Crema de zanahoria

Crema de tomate con queso mozzarella

Frijoles

Sopa de verduras

Pierna de cerdo apanada

Hamburguesa de res con queso

Cerdo asado en julianas

Carne molida

Pechuga de pollo apanado

Pollo desmechado

Hamburguesa de pollo con queso

Pechuga a la plancha

Chicharrón

Carne de res a la plancha

Arroz blanco

Arroz blanco/pan de hamburguesa

Arroz blanco

Arroz Blanco

Arroz blanco/Pasta corta

-

Miel mostaza/Rosada

-

Salsa blanca+ queso parmesano

Mazorca

Papas chips

Croqueta de yuca

Tajada de maduro - Arepita

Pan frances parmesano

SOPA DEL DÍA

PROTEINA

ARROZ

SALSAS

ACOMPAÑANTE

BARRA DE ENSALADA

Tomate en rodajas	Tomate medias lunas - secos	Tomate macedonia	Tomate medias lunas	Tomate en rodajas
Lechuga batavia	Lechuga batavia	Lechuga batavia	Lechuga batavia	Lechuga batavia
Zanahoria rallada	Zanahoria en sifflet	Zanahoria en bastones	Zanahoria medias lunas	Zanahoria rallada
Rodajas de pepino	Pepinillos	Cuadros de pepino	Cebolla rodajas	Guacamole
Cebolla con cilantro	Ceviche de cebolla	Cebolla tempura	Mazamorra	Cebolla blanca en rodajas con cilantro
Rábano	Repollo blanco y morado con piña	Brócoli	Zucchini	Coliflor

VINAGRETA

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

TOPINGS

Ajonjoli	Quinoa	Aceitunas	Ajonjoli	Quinoa
Quinoa	Lentejas	Crotones	Lentejas	Semillas de girasol

JUGO

Mora	Manzana	Piña	Maracuyá/Uva	Limón/Mandarina
------	---------	------	--------------	-----------------

FRUTA

Pera	Piña	Papaya	Mandarina/Manzana	Fresas con crema
------	------	--------	-------------------	------------------

POSTRE

	Galleta con chispas de chocolate		Panelita	
--	----------------------------------	--	----------	--

REFRIGERIO TARDE

BEBIDA k1-k2	Yogurt sin azucar	Leche	Yogurt sin azucar	Leche	helado con galletas
BEBIDA k3-1°	Yogurt de sabores	Leche	Yogurt de sabores	Leche	
PREESCOLAR	Granola/manzana roja	Focaccia/mandarina	Arroz inflado/fresa	Almojábana/Banano	

