

DESAYUNO

PROTEINA

	MON 6	TUE 7	WEN 8	THUR 9	FRI 10
	Tortilla espinaca queso	Omelette tomate jamón	Huevo ranchero	Sandwich de jamón y queso	Huevos revueltos con jamón y tocineta
	Quesito	Quesito	Quesito	Quesito	Quesito
	Cuajada	Cuajada	Cuajada	Cuajada	Cuajada
	Huevo revuelto	Huevo duro	Huevo revuelto	Huevo revuelto	Huevo duro
	Croquetas de atún		Pollo desmechado		

CEREAL

	Arepa de maíz blanco	Arepa media tela	Arepa de chόcolo	Arepa tela	Calentado de frijol/pan bola
	Galletas	Pan de queso	Croissant de chocolate		Buñuelos
	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
	Mandarina	Mora	Piña	Mango biche	Piña

FRUTA

	Papaya/ guayaba manzana	Sandía/melón	Fresa/banano	Piña/manzana	Uvas/Banano
--	-------------------------	--------------	--------------	--------------	-------------

MENÚ DESAYUNO PREESCOLAR

MON 6	TUE 7	WEN 8	THUR 9	FRI 10
Tortilla espinaca y queso/Arepa de maíz blanco/Guayaba manzana/Bebida	Huevo revuelto/Tostada francesa/Sandía/Bebida	Quesito/Arepa de chόcolo/Fresa/Bebida	Sandwich de jamón y queso/Piña/Bebida	Queso mozzarella/Pan de yuca/Banano/Bebida

VEGETARIANO

SIN GLUTEN

Inicial a elección	Inicial a elección	Inicial a elección	Inicial a elección	Inicial a elección
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	Piña	Fresa	Manzana	Mango	Pera

MEDIA MAÑANA KÍNDER 3 A 1º

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

ALMUERZO

MON
6

TUE
7

WEN
8

THUR
9

FRI
10

SOPA DEL DÍA

PROTEINA

ARROZ

SALSAS

ACOMPAÑANTE

ALTERNO

Crema de tomate con queso	Sancochito	Crema de zanahoria	Ajiaco	Celestina
Supremas de pollo en salsa blanca	Carne de res con chimichurri	Carne de cerdo a la plancha con salsa hawaiana	Pechuga a la plancha	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
Pechuga a la plancha			Pollo desmechado	
Arroz blanco	Arroz blanco/Arroz con aliños	Arroz Blanco/Pasta corta	Arroz blanco/Arroz con cabello de angel	Arroz blanco/Pan hamburguesa
	-	Salsa napolitana+ Queso parmesano	-	Tomate/mayonesa
Lentejas guisadas	Pure de papa criolla gratinado	Croquetas de arroz	Mazorca	Papas a la francesa
Bowl	Sandwich/bowl	Sushi/Bowl	Bowl	Sandwich/Bowl/Sushi

PLATO PREESCOLAR

Crema de tomate con queso/Suprema de pollo en cuadrados/ Espagueti/ Pan con Orégano/Tomate/ Banano	Sancochito/Carne de res, arroz blanco/Puré de papa gratinado/ Zanahoria rallada/Manzana	Crema de zanahoria/ Pechuga en julianas/Arroz blanco/Croquetas de arroz/Pepino en rodaja/Fresa	Ajiaco/Mazorca/ Arroz blanco/Pollo desmechado en crema de leche/Tomate/ Zanahoria/ Banano	Celestina/ Hamburguesa de pollo o res/Papas a la francesa/Lechuga /Tomate/Sandía
----------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------

VEGETARIANO

Croqueta de carve	Lenteja al curry con coco	Ceviche de garbanzo	Rollo de lenteja	Croquetas de lenteja
-------------------	---------------------------	---------------------	------------------	----------------------

SIN GLUTEN

Bowl sin tomate//Pan glúten free/ Espaguetti glúten 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/ hamburguesa 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 crespa morada - verde	Hojas de lechuga crespa
Zanahoria rallada	Zanahoria en sifflet	Zanahoria en bastones	Zanahoria en bastones	Ensalada de repollo con zanahoria y mayonesa
Escabeche de cebolla	Ceviche de cebolla	Cebolla tempura	Cebolla rodajas morada y blanca	Cebolla caramelizada
Ensalada fattoush (lechuga crespa, Pimentón, rabano, pepino, trozos de pan)	Ensalada griega (lechuga romana, cebolla roja, tomate, queso, aceituna)	Ensalada de Lechuga crespa (uchuvas, tomates secos, pepino)	Pico de gallo	Zanahoria rallada
Remolacha en cubos	Repollo blanco y morado con piña	Brocoli blanqueado	Habichuelas con ajonjoli	Pepinillos
Rodajas de pepino	Lechuga crespa con zanahoria rallada y cubos de tomate	Repollo blanco con zanahoria	Espinaca	Pico de gallo
Brócoli, coliflor y maíz en salsa blanca gratinado	Shopsuey (zucchini y champiñones)	Habichuela salteada		

VINAGRETA

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

TOPINGS

Ajonjoli	Quinoa	Ajonjoli	Ajonjoli	Quinoa
Quinoa	Lentejas	Chía	lentejas	Semillas de girasol

JUGO

frutos rojos	Mango	Uva	Lulo	Jamaica
--------------	-------	-----	------	---------

FRUTA

Fresa/banano	Manzana verde	Mango/guayaba manzana	Uva/papaya	Sandía	Naranja
--------------	---------------	-----------------------	------------	--------	---------

POSTRE

Pastel de arequipe		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
PREESCOLAR	Hojuelas de maíz/mandarina	Palito de queso/Pera	Arroz inflado/Sandía	Cupcakes de zanahoria y queso	Galletas de chips con avena/Mango
PRIMARIA/ SECUNDARIA	Croisant de queso/Banano	Granola/Pera	Cupcakes de zanahoria y queso /Manzana	Arroz inflado/Mandarina	Galletas de chips con avena/Granadilla
SIN GLUTEN	Sandwich de queso con pan libre de glúten/Banano	Avena en hojuelas/Pera	Inicial	Avena en hojuelas/ mandarina	Galletas libres de gluten/granadilla

