

DESAYUNO

PROTEINA

| | MON 15 | TUE 16 | WEN 17 | THUR 18 | FRI 19 |
|--|--------------------------|-----------------------|-------------------|-----------------------|--|
| | Huevo revuelto con Hogao | Omelette con espinaca | Cacerola tocineta | Revuelto con maicitos | Calentado de arroz con huevo, tomate y cebolla |
| | Quesito | Quesito | Queso rallado | Quesito | Quesito |
| | Cuajada | Cuajada | Cuajada | Cuajada | Cuajada |
| | Huevo duro | Huevo duro | Huevo duro | Huevo duro | Huevo duro |
| | Huevo revuelto | Huevo revuelto | Huevo revuelto | Huevo revuelto | Huevo revuelto |

CEREAL

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| Arepa de chόcolo | Pan tostado con parmesano | Pancake sabor naranja | arepa amarilla | Arepa blanca |
| 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

| | | | | |
|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| 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

| | | | | |
|-----|----------------------|----------|--------------|------|
| Uva | Mandarina/Avena fría | Maracuya | Mora/Guarapo | Lulo |
|-----|----------------------|----------|--------------|------|

FRUTA

| | | | | |
|---------|------------|--------------|-------|------------|
| Manzana | Fresa/Pera | banano/fresa | Mango | granadilla |
|---------|------------|--------------|-------|------------|

MENÚ DESAYUNO PREESCOLAR

| MON 15 | TUE 16 | WEN 17 | THUR 18 | FRI 19 |
|--|--|---|--|--|
| Arepa de choco/Huevo duro/Bebida/Manzana | Arepa blanca/omelette con espinaca/Bebida/Pera | Pancake sabor naranja /Fresa/Bebida/ Queso rayado | Pan de limón/Huevo revuelto/Bebida/mango | Palito de queso/Huevo duro/Bebida/granadilla |

VEGETARIANO

SIN GLUTEN

| | | | | |
|----------------------|--------------------|-----------------------------------|---------------------|-------------------------|
| Inicial a elección | Inicial a elección | Inicial a elección | Inicial a elección | Inicial a elección |
| Galletas gluten free | Pan glúten free | Pancake gluten free sin chocolate | Galleta glúten free | Pan tostado gluten free |

MEDIA MAÑANA KINDER 1 Y 2

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

MEDIA MAÑANA KÍNDER 3 A 1º

| | | | | | |
|---------------|-----------------|-------------------|-------|-------------------|------------------|
| BEBIDA LACTEA | Leche | Yogurt de sabores | Leche | Yogurt de sabores | Leche |
| FRUTA | Sandía | Kiwi | uvas | Pera | Fresa |
| DULCE | Gelatina (80gr) | | | | Gelatina (80 gr) |

ALMUERZO

SOPA DEL DÍA

PROTEINA

ARROZ

SALSAS

ACOMPAÑANTE

ALTERNO

| MON 15 | TUE 16 | WEN 17 | THUR 18 | FRI 19 |
|---|--------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------|---|
| Ajiaco | Crema de puerro | Sopa de espinaca | Frijoles | Sopa de guineo |
| Pollo desmechado con crema de leche | Albóndigas en salsa | Posta rellena | Carne molida | Carne de res a la plancha con salsa demiglace |
| Julianas de carne de res con chimichurri | Suprema de pollo a las finas hierbas | Costilla en salsa BBQ | chorizo, morcilla y huevo en cacerola | Chuzo tocineta y pollo |
| | | | Chicharron en cubos | |
| Arroz blanco/Arroz con verduras | Arroz blanco/ Espagueti | Arroz blanco | Arroz blanco | Arroz blanco/Arroz a la jardinera |
| | Salsa blanca + queso parmesano | | - | - |
| Mazorca | torta de platano maduro | papa al vapor | platano maduro al horno | papa en cascos con especias |
| carne de res asada con papas a la francesa y ensalada | Sandwich/bowl | Sushi/Sandwich | cacerola de frijoles/Sushi | Sandwich/Bowl/Sushi |

PLATO PREESCOLAR

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

Crema de puerro/Muslo de pollo apanado/ Espaguete/torta de plátano maduro/Tomate/ granadilla/Bebida

Crema de papa criolla/carne molida/Arroz blanco/Pure de papa gratinada con queso/Manzana/ Zanahoria medias lunas/ Bebida

Frijoles/Carne molida/ Chicharron/Arroz blanco/maduro al horno/Aguacate/ Tomate/ repollo y zanahoria

Sopa de guineo/Carne de res en bastoncitos/ Arroz blanco/papa en cascotes con especias/ Aguacate/piña/ Bebida

VEGETARIANO

Croqueta de lenteja

Croqueta de garbanzo

Rollo de lenteja y huevo en salsa agridulce

Croqueta de lenteja molida y salteada con cebolla y ajo

Chuzo de tofu

SIN GLUTEN

Bowl sin tomate/Carne sin especias en polvo

Inicial/Carne sin especias en polvo

Tilapia a la plancha

Inicial/carne sin especias en polvo

Sandwich con pan gluten free

BARRA DE ENSALADA

tomate en rodajas

tomate medias lunas -secos

tomate medias lunas

tomate macedonia

tomate en rodajas

mix de Lechuga crespa

Lechuga batavia

Lechuga romana

Lechuga batavia

zanahoria rallada

zanahoria en sifflet

zanahoria medias lunas

zanahoria en bastones

zanahoria rallada

escabeche de cebolla

ceviche de cebolla

cebolla morada en rodajas

cebolla en rodajas con cilantro

cebolla blanca en rodajas con cilantro

Ensalada fatto ush (lechuga crespa, Pimentón, Rábano, pepino, trozos de pan)

Ensalada griega (lechuga romana, cebolla roja, tomate, queso, aceituna)

Brocoli apanado

repollo blanco, zanahoria, y tomate

repollo rallado con zanahoria

Aguacate

Repollo blanco y morado con piña calada y crema de leche

Ensalada de Lechuga crespa (uchuvas, tomates secos, pepino)

pico de gallo

Cebolla crispi

pepino en cuadros

lechuga crespa con zanahoria y cubos de tomate

guacamole

Pepinillos

brocoli, coliflor salteados

Shop suey (zucchini, brocoli, zanahoria)

Ensalada rusa (papa en cubos, zanahoria en cubos, arveja y mayonesa)

VINAGRETA

Tartara/vinagre dulce

Alcaparrada/ Vinagre blanco

Vinagre de cilantro/vinagre de hierbas

Amostazada/ albahaca

Tartara/vinagre de miel

TOPINGS

| | | | | |
|----------------|----------|----------|----------|---------------------|
| alcaparras | | Ajonjoli | Ajonjoli | Quinoa |
| Crema de leche | Lentejas | | | Semillas de girasol |

JUGO

| | | | | |
|-----------|---------------|------------------------|------|-----------------|
| avena/Uva | Jamaica/Limón | Avena caleña fría/Lulo | Lulo | Lulo/Avena fría |
|-----------|---------------|------------------------|------|-----------------|

FRUTA

| | | | | |
|-------------|------------|----------------|--------|------|
| Banano/piña | Granadilla | Manzana/Papaya | Sandía | Piña |
|-------------|------------|----------------|--------|------|

POSTRE

| | | | | |
|---------|--|---|--|-----------------------|
| copelia | | Galleta de mantequilla en forma de rosa | | Corazones hojaldrados |
|---------|--|---|--|-----------------------|

REFRIGERIO TARDE

| | | | | | |
|-----------------------------|-----------------------|----------------------------|-----------------------------|---------------------|--------------------|
| BEBIDA k1-k2 | Yogurt sin azucar | Leche | Yogurt sin azucar | Leche | Yogurt sin azucar |
| BEBIDA k3-1° | Yogurt de sabores | Leche | Yogurt de sabores | Leche | Yogurt de sabores |
| PREESCOLAR | Pan tostado/Kiwi | Granola y Piña | Croissant de chocolate/Pera | Pan pizza/kiwi | Pan de yuca/Papaya |
| PRIMARIA/ SECUNDARIA | Arroz inflado/Manzana | Pastel de queso/Granadilla | Galletas dux/Pera | Pan pizza/Mandarina | Granola/Banano |

SIN GLUTEN

| | | | | |
|-------------------------------|--|------------|----------------------|---|
| Manzana/Pancake sabor naranja | Granadilla/Sandwich de queso con pan gluten free | Pera/Avena | Galletas gluten free | Banano/Quesadilla con harina de pancake gluten free |
|-------------------------------|--|------------|----------------------|---|

