

**DESAYUNO**

**PROTEINA**

	MON 22	TUE 23	WEN 24	THUR 25	FRI 26
	Salchicha en pulpitos	Huevo revuelto con hogao	Cacerola con tomate	Sanduche de queso con jamon	Huevo revuelto con queso parmesano
	Quesito	Quesito	Quesito	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
		Tortas de atún	Pollo desmechado		Tortas de pollo

**CEREAL**

	Arepa de maiz blanco	Arepa amarilla	Pan bola	Sandwich de queso	Calentado de frijol
	Platano maduro con queso	Pan de yuca	Pizza margarita	Arepa blanca	Pan babka de chocolate (trensa relleno)
	Hojuelas de maiz/granola con avena/arroz soplado				

**BEBIDA CALIENTE**

**BEBIDA LÁCTEA**

**JUGO**

	Chocolate agua/ leche				
	Yogurt natural/ normal/leche	Yogurt natural/normal/ leche	Yogurt natural/normal /leche	Yogurt natural/ normal/leche	Yogurt natural/ normal/leche
	Mango	Fresa	Maracuyá/ Avena fría	Uva	Mandarina/ Avena fría

**FRUTA**

	Naranja/ Fresa	Uva	Banano	Sandía/ mandarina	Kiwi/manzana
--	----------------	-----	--------	-------------------	--------------

**MENÚ DESAYUNO PREESCOLAR**

MON 22	TUE 23	WEN 24	THUR 25	FRI 26
Pulпитos de salchicha/Arepa de maiz/Bebida/naranja	Huevo revuelto/Tostadas francesas/Bebida/ Pera	Pizza con piña, queso y tomate/quesito/pan bola/uva	Quesito/Lazos de hojaldre con bacon y queso//Bebida/Sandía	Queso mozzarella/Pan de queso/Bebida/Kiwi

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	Pan glúten free	Sandwich de queso gluten free	Galleta glúten free

**MEDIA MAÑANA KINDER 1 Y 2**

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

**MEDIA MAÑANA KÍNDER 3 A 1º**

BEBIDA LACTEA	Kumis	Leche	Yogurt con azucar	Yogurt sin azucar	Yogurt con azucar
FRUTA	Banano	Fresa	Kiwi	Mango	Piña
DULCE		Gelatina (80gr)		Gelatina (80gr)	

**ALMUERZO**

**MON 22**

**TUE 23**

**WEN 24**

**THUR 25**

**FRI 26**

SOPA DEL DÍA

PROTEINA

ARROZ

SALSAS

ACOMPAÑANTE

ALTERNO

Sopa ramen	Crema de zanahoria	Crema de tomate con queso mozzarella	Frijoles	Sopa de verduras
Milanesa de cerdo	Hamburguesa de res con queso	Cerdo asado	Carne molida	Pechuga de pollo apanado
Pechuga a la plancha	Hamburguesa de pollo con queso	Carne de res con chimichurri	Chorizo, morcilla y huevo en cacerola	Carne de res a la plancha
			Chicharron en cubos	
Arroz blanco/Arroz con perejil	Arroz blanco/pan de hamburguesa	Arroz blanco/arroz con cilantro	Arroz Blanco	Arroz blanco/Pasta corta
-	Miel mostaza/Rosada		-	Salsa blanca+ queso parmesano
Pure de papa criolla	Papas chips	Croqueta de yuca	Tajada de maduro - Arepita	Pan frances parmesano
Carne de res a la plancha, papas a la francesa y ensalada	Sandwich/bowl	Sushi	Sushi	

**PLATO PREESCOLAR**

Sopa ramen/pierna de cerdo apanada en trozos/Puré de papa criolla/arroz blanco/Rodajas de pepino/Naranja/Bebida

Crema de zanahoria/hamburguesa de res/Papa chip/Lechuga con zanahoria/tomate/Pitahaya/Bebida

Crema de tomate con queso mozzarella/cerdo en bastones a la plancha/Croqueta de yuca/arroz con cilantro/Ensalada capresse/Fresa/Bebida

Frijoles/Carne molida/Chicharrón/Arroz blanco/Tajada de maduro/Zanahoria en bastones/Mandarina/Bebida

Sopa de verduras/Pollo en bastoncitos apanado/Pasta corta/pan francés parmesano/Repollo y zanahoria/Mango/Bebida

**VEGETARIANO**

Lentejas al curry

Hamburguesa con torta de carne y champiñones

Croquetas de lenteja

Frijoles, verduras con champiñones salteados, cebolla y ajo

Pasta con champiñones y brócoli

**SIN GLUTEN**

Bowl sin tomate/Plancha de cerdo sin especias en polvo

Hamburguesa con pan gluten free/Carne sin especias en polvo

Sushi de palmito sin pepino/ gluten free/Carne sin especias en polvo/ yuquitas fritas

Inicial/Carne sin especias en polvo

Sandwich con pan gluten free//Lasagna con pasta de berenjena/ Carne sin especias en polvo

**BARRA DE ENSALADA**

Tomate en rodajas

Rodajas de tomate

Variedad de tomates

Tomate en rodajas

Tomate en cuadros

Ensalada fatto ush (lechuga crespa, pimenton, rabano, pepino, trozos de pan)

Hojas de lechuga crespa

Lechuga crespa morada - verde

Repollo blanco, zanahoria rallada y cilantro

Lechuga batavia, lechuga crespa, maicitos, mango y manzana verde

Zanahoria en cuadros pequeños

Ensalada de repollo con zanahoria y mayonesa

Zanahoria rallada

Zanahoria medias lunas

Zanahoria rallada

Escabeche de cebolla

Cebolla caramelizada

Cebolla rodajas

Cebolla rodajas

Brócoli apanado

Cebolla rodajas

Ensalada caprese

Pico de gallo

Repollo con piña y pasas

Laminas de pepino, zucchini y aceite de oliva

Pepinillos

Remolacha en cubos

Guacamole

Cebolla morada con cilantro y limón

Pico de gallo

Pepino en cuadros

Brócoli al vapor

Zanahoria rallada

Fresas y almendras laminadas

Coliflor salteada

**VINAGRETA**

Tartara/vinagre dulce

Alcaparrada/Vinagre blanco

Vinagre de cilantro/vinagre de hierbas

Vinagre de cilantro/vinagre de hierbas

Tartara/vinagre de miel

**TOPINGS**

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

**JUGO**

Manzana	Avena fría/fresa	Piña/jamaica	Guarapo	Limonada de mango
---------	------------------	--------------	---------	-------------------

**FRUTA**

Naranja/Granadilla	Piña	Uva	Mandarina/fresa	Mango
--------------------	------	-----	-----------------	-------

**POSTRE**

	Galleta con chispas de chocolate		Bocadillo	Torta decorada día del niño
--	----------------------------------	--	-----------	-----------------------------

**REFRIGERIO TARDE**

<b>BEBIDA k1-k2</b>	Yogurt sin azucar	Leche	Yogurt sin azucar	Leche	Helado con falleta wafer
<b>BEBIDA k3-1°</b>	Yogurt de sabores	Leche	Yogurt de sabores	Leche	Helado con falleta wafer
<b>PREESCOLAR</b>	Granola/manzana roja	Focaccia/kiwi	Arroz inflado/Mandarina	Pastel de guayaba/Banano	Helado con falleta wafer
<b>PRIMARIA/ SECUNDARIA</b>	Focaccia/Manzana roja	Granola	Almojábana/ Mandarina	Pastel de guayaba/Banano	Helado con falleta wafer

