

DESAYUNO

PROTEINA

	MON 29	TUE 30	WEN 1	THUR 2	FRI 3
	Tortilla tocineta	Omelette con jamón y queso	Huevo revuelto con parmesano	Pancake con queso rallado, banano, fresa, mango y kiwi	Calentado de arroz con huevo revuelto, tomate y cebolla
	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			

CEREAL

	Arepa de chόcolo	Arepa de maiz amarillo	Calentado de lenteja	Pancake de chocolate	Arepa blanca redonda
	Galletas	Pan de yuca	Arepa blanca	Galletas	Palo 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

	Kumis natural/normal/leche	Yogurt natural/normal/leche	Yogurt natural/normal/leche	Yogurt natural/normal/leche	Yogurt natural/normal/leche
--	----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------

JUGO

	Fresa/limonada	Uva isabella/Avena fría	Mandarina/lulo	Limonada/Mora	Maracuya/uva isabela
--	----------------	-------------------------	----------------	---------------	----------------------

FRUTA

	Melon-papaya	Mandarina/pera	Piña/Manzana verde	Fresa/Banano	Kiwi/naranja
--	--------------	----------------	--------------------	--------------	--------------

MENÚ DESAYUNO PREESCOLAR

	MON 29	TUE 30	WEN 1	THUR 2	FRI 3
	Tortilla con tocineta/Arepa de chόcolo/Kiwi/Bebida	Omelette/ pan de yuca/Mandarina/Bebida	Huevo revuelto con parmesano/ arepa /Piña/Bebida	Quesito/Pancake /Banano-fresa/mango/ Bebida	Calentado de arroz /palo de queso/kiwi/Bebida

VEGETARIANO

SIN GLUTEN

Inicial a elección	Inicial a elección	Inicial a elección	Inicial a elección	Inicial a elección
Galletas glúten free	Pan glúten free	Pancake gluten free	Pan glúten free	Tostada glúten free

MEDIA MAÑANA KINDER 1 Y 2

BEBIDA LACTEA	Yogurt sin azucar	Leche	Yogurt sin azucar	Leche	Yogurt sin azucar
FRUTA	guayaba manzana	Sandía	Mango	Piña	Pera

MEDIA MAÑANA KÍNDER 3 A 1º

BEBIDA LACTEA	Leche	Yogurt de sabores	Leche	Yogurt de sabores	Leche
FRUTA	Guayaba manzana	Sandía	Mango	Piña	Pera
DULCE					Gelatina (80 gr)

ALMUERZO

**MON
29**

**TUE
30**

**WEN
1**

**THUR
2**

**FRI
3**

SOPA DEL DÍA

PROTEINA

ARROZ

SALSAS

ACOMPAÑANTE

ALTERNO

Consome de pollo	Crema de Champiñones	Sopa de tortilla	Frijoles	Crema de maíz
Albóndigas en salsa napolitana	Res desmechada con platano maduro en cuadros	Carne de res a la plancha con chimichurri	Carne molida	Pull pork(cerdo desmechado) BBQ
Milanesa de pollo en miel mostaza	Cerdo asado	Pollo con verduras	Chorizo, morcilla y huevo en cacerola	Pechuga a la plancha
Pechuga a la plancha	Pechuga a la plancha		Chicharron en cubos	
Arroz blanco	Arroz blanco/Arroz de maíz	Arroz Blanco/Arroz con espinaca	Arroz Blanco	Arroz blanco/Arroz zanahoria
	-	-	-	
Patacones	Papa gratinada	Torta de zanahoria	Maduro en trozos - Arepita	Papa chips
Carne de res a la plancha con papas a la francesa y ensalada	Sandwich/bowl	Sushi/Bowl	Sushi	Sandwich

PLATO PREESCOLAR

Consome de pollo/albondigas/patacon/Rodajas de pepino/fresa/Bebida	Crema de champiñones/carne demechada/Arroz blanco/papa gratinada/Zanahoria rallada/pera/Bebida	Sopa de tortilla/Pollo con verduras/torta de zanahoria/Arroz blanco/Tomate/Pera/Bebida	Frijoles/Carne molida/Chicharrón/Arroz blanco/Tajada de maduro/Zanahoria en bastones/Mandarina/Bebida	Crema de maíz/cerdo desmechado/arroz con zanahoria/tomate en cuadros/manzana verde/Bebida
--	--	--	---	---

VEGETARIANO

Falafel de lenteja	Garbanzo a la naranja	Chuzo de tofu	Frijoles, verduras con champiñones salteados, cebolla y ajo	Tofu salteado con verduras
--------------------	-----------------------	---------------	---	----------------------------

SIN GLUTEN

--	--	--	--	--

BARRA DE ENSALADA

Tomate en rodajas	Tomate medias lunas — secos	Tomate macedonia	Tomate en rodajas	Tomate en rodajas
Mix de Lechuga crespa con mani, pasas y tomate, cherri	Lechuga batavia	Lechuga romana	Repollo blanco, zanahoria rallada y cilantro	Lechuga batavia con mango y fresa picada
Zanahoria rallada	Zanahoria en sifflet	Zanahoria en bastones con ajonjoli	Zanahoria rallada	Zanahoria rallada
Escabeche de cebolla	Cebolla morada en rodajas	Aros de cebolla apanada	Cebolla rodajas	Cebolla blanca en rodajas con cilantro
Ensalada fattoush (lechuga crespa, pimentón, Rábano)	Ensalada griega (lechuga romana, cebolla roja, tomate, queso)	Ensalada de Lechuga crespa (uchuvas, tomates secos, pepino)	Pico de gallo	Repollo rallado con piña y uvas pasas
Remolacha y zanahoria en cubos	Repollo blanco y morado con piña	Brocoli apanado	Guacamole	Cebolla crispi
Pepino en cuadros	Guacamole	Pasta Fria con pesto		Pepinillos
Brócoli, coliflor y maíz en salsa blanca gratinada	Shop suey (zuquini, zanahoria, brócoli)	Cebolla morada y cebolla blanca en rodajas con cilantro	Pepino en rodajas agridulces	Brócoli blanqueado

VINAGRETA

Tartara	Reducción de vinagre balsámico	Albahaca	Vinagre de cilantro/vinagre de hierbas	Vinagre de miel
---------	--------------------------------	----------	--	-----------------

TOPINGS

Guacamole				
Quinoa				

JUGO

naranja/Piña	Mango biche/Uva	Lulo/Guayaba	Guarapo/jugo de lulo	Mandarina/Jamaica
---------------------	------------------------	---------------------	-----------------------------	--------------------------

FRUTA

Uva	Pera		sandía	Papaya/Manzana verde	Naranja
------------	-------------	--	---------------	-----------------------------	----------------

POSTRE

		Torta red velvet		Gelatina
--	--	-------------------------	--	-----------------

REFRIGERIO TARDE

BEBIDA k1-k2	Yogurt sin azucar	-	Kumis	Leche	Yogurt sin azucar
BEBIDA k3-1°	Yogurt de sabores	Leche	Yogurt de sabores	Leche	Yogurt de sabores
PREESCOLAR	Pizza de frutas y verduras (piña y tomate)	Arroz con leche/Fresa	Banano	Granola/Kiwi	Pan tostado/Manzana
PRIMARIA/ SECUNDARIA	Hojuelas de maíz/Manzana	Pan de yuca/granadilla	Galletas dux/Banano	Torta de manzana/Pera	Arroz inflado/Mandarina

