



COLEGIO ABRAHAM LINCOLN

FORMATO MENU ALMUERZO

Código: FR-SEC-CAF-001

Versión: 01

Fecha: 30 de Octubre de 2010

Página 1 de 1

OCTUBRE DE 2017	SOPA	PROTEICO PRINCIPAL	PROTEICO OPCIONAL	PROTEICO DIETA	PROTEICO PREESCOLAR	ENERGETICOS	VERDURA CALIENTE	JUGOS	POSTRE	
Lunes 2 JORNADA PEDAGOGICA										
Martes 3	Avena	Carne molida/Lenteja	Pollo a la criolla	Pollo al horno	Carne molida /Lenteja	Plátano al horno	Arroz blanco	Zanahorias saltaeadas	Jugo de fruta natural	Nucita
Miercoles 4	Sopa de Minestrone	Pollo a la Broaster	Muchacho en Salsa Demiglaze	Muchacho a la plancha	Pollo a la Broaster	Puré de papa	Arroz tigre	Verdura China	Jugo de fruta natural	Masmelos
Jueves 5	Crema de Mazorca	Ragout de ternera	Pollo dorado	Pollo dorado	Ragout de ternera	Papa ranchera	Arroz blanco	Coliflor a la Orly	Jugo de fruta natural	Aspic de Gelatina con salsa inglesa
Viernes 6	Pasta	Costillitas BBQ	Pollo grillé	Pollo Grillé	Carne cerdo grillé	Criollitas Doradas	Arroz blanco	Verdura Mixta	Jugo de fruta Natural	Polvorosas

Semana del 9 al 13 de Octubre de 2017	SEMANA DE RECESO ESCOLAR									
--	--------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Martes 17	Cuchuco de maíz	Carne en bisteck	Fajitas de pollo	Fajitas de pollo	Cubos de carne	Yuca dorada	Arroz blanco	Ensalada tres granos	Jugo de fruta natural	Crispetas
Miercoles 18	Sopa tres granos	Spaguettis Bolognesa	Cerdo en salsa uchucas	Milanesa cerdo a la plancha	Spaguettis Bolognesa	Pan focaccia	Arroz blanco	Bouquetier tropical	Jugo de fruta natural	Minipasaboca
Jueves 19	Crema espárragos	Estofado mixto	Pollo criollo	Pollo al horno	Estofado mixto	Puré de papa	Arroz blanco	Ensalada de espinaca	Jugo de fruta natural	Pudin de chocolate
Viernes 20	Campequina	Pan cook de pollo y champiñón	Sobrebarriga al horno	Sobrebarriga al horno	Pan cook de pollo y champiñón	Papa chip	Arroz blanco	Ensalada Waldorf	Jugo de fruta Natural	Helado

Lunes 23	Cuchuco de trigo	Carne encebollada	Filete de pollo a la Meryland	Pollo a la plancha	Carne encebollada	Papa salada	Arroz tigre	Torta espinaca	Jugo de fruta natural	Barrilete
Martes 24	Mondongo	Chuleta de cerdo grille	Fricasse de pollo	Pollo a la parrilla	Chuleta de cerdo grille	Yuca a la criolla	Arroz al perejil	Ensalada caliente de habitas tiernas	Jugo de fruta natural	Panelitas
Miercoles 25	Patacón	Pollo en salsa de coco y mango	Meldallones res	Medallones de res	Pollo en cubos	Moneditas de arracacha	Arroz perla	Bastones de zanahoria	Jugo de fruta natural	Mini corazones
Jueves 26	Frijoles	Carne molida	Pechuga salsa almendras	Pechuga a la plancha	Carne molida	Maduro al horno	Arroz blanco	Aguacate	Jugo de fruta natural	Gelatina
Viernes 27	Crema verduras	Hamburguesa	Pechuga a la plancha	Pechuga a la plancha	Hamburguesa	Papa chips	Arroz blanco	Cebolla salteada	Jugo de fruta natural	Gomitas

Lunes 30	Cebada perlada	Filete pechuga ajonjolí	Carne en bisteck	Filete de pechuga ajonjoli	Filete pechuga ajonjolí	Criollitas con hogao	Arroz blanco	Acelgas guisadas	Jugo de fruta natural	Paleta
Martes 31	Conchitas	Filete de mojarra con salsa tártara	Pollo al vino	Filete de mojarra	Filete de mojarra con salsa tártara	Tostones de plátano	Arroz perejil	Habichuelas a las finas hierbas	Jugo de fruta natural	Galletas tres ojos

LOS MENUS INCLUYEN TODOS LOS DIAS BARRA DE ENSALADAS Y FRUTA Y ESTAN SUJETOS A CAMBIOS EN CASO DE EXTREMA NECESIDAD

Elaboró:

Chef y Jefe de Cafetería

Aprobó:

Jefe de Cafetería



COLEGIO ABRAHAM LINCOLN

FORMATO MENU REFRIGERIO

Código: FR-SEC-CAF-019

Versión: 02 Fecha: 30 de Octubre de 2010 Página 1 de 1

MES: OCTUBRE DE 2017

Fecha	Bebida	Carbohidrato	Acompañamiento
<i>Lunes 2</i>	JORNADA PEDAGOGICA		
<i>Martes 3</i>	JUGO DE MANDARINA	PASTEL POLLO	FRUTA DE COSECHA
<i>Miercoles 4</i>	FRESKAVENA	ALMOJABANA	FRUTA DE COSECHA
<i>Jueves 5</i>	JUGO DE MANDARINA	PIZZA	FRUTA DE COSECHA
<i>Viernes 6</i>	JUGO MARACUYA	SANDWICH JAMON Y QUESO	FRUTA DE COSECHA
<i>Martes 17</i>	LECHE	CEREAL DE CHOCOLATE	FRUTA DE COSECHA
<i>Miercoles 18</i>	AVENA FRIA	CHURRO	FRUTA DE COSECHA
<i>Jueves 19</i>	JUGO DE MANGO	PAN DE BONO	GELATINA
<i>Viernes 20</i>	JUGO GUABANABA	QUESO MOZARELLA CON BARRA CEREAL	NARANJA TANGELO
<i>Lunes 23</i>	JUGO DE NARANJA	EMPANADA	FRUTA DE COSECHA
<i>Martes 24</i>	LECHE	DONA	FRUTA DE COSECHA
<i>Miercoles 25</i>	LECHE ACHOCOLATADA	AREPA ASADA	FRUTA DE COSECHA
<i>Jueves 26</i>	JUGO DE MORA	GALLETAS DE AVENA	ALPINITO
<i>Viernes 27</i>	BANANA SPLIT	WAFFER DE SABORES	FRUTA DE COSECHA
<i>Lunes 30</i>	JUGO MANGO	CHOCORRAMO	ALPINITO
<i>Martes 31</i>	JUGO DE MANDARINA	PERRO CALIENTE	UVA ISABELLA

Gloria Stella Muñoz G.
Jefe Cafeteria

Se publica pero el Colegio podrá realizar los cambios que se requieran.