



COLEGIO ABRAHAM LINCOLN

FORMATO MENUS ALMUERZO

Código: FR-SEC-CAF-001

Versión: 01

Fecha: 30 de octubre de 2010

Página 1 de 1

NOVIEMBRE DE 2020	SOPA	PROTEICO PRINCIPAL	PROTEICO OPCIONAL	PROTEICO PREESCOLAR	PROTEICO DIETA	ENERGETICOS		VERDURA CALIENTE	JUGOS	POSTRE
Martes 3	Cebada perlada	Pechuga al ajonjolí	Atún	Pechuga al ajonjolí	Pechuga a la plancha	Criollitas con hogao	Arroz blanco	Acelgas guisadas	Jugo de fruta Natural	Paleta de agua
Miercoles 4	Avena	Lenteja / carne molida	Pollo Oriental	Lenteja /Carne molida	Carne molida	Tajadas de maduro	Arroz blanco	Ensalada Mixta	Jugo de fruta Natural	Nucitas
Jueves 5	Ajiaco	Pollo desmechado	Milanesa de cerdo	Pollo desmechado	Pollo desmechado	Arepa blanca	Arroz blanco	Aguacate	Jugo de fruta Natural	Barquillo
Viernes 6	Tres granos	Spaguetti Bolognesa	Carne a la parrilla	Spaguetti Bolognesa	Carne a la parrilla	Pan orégano		Ensalada de frutas	Jugo de fruta Natural	Minipasabocas
Lunes 9	Cuchuco de trigo	Carne encebollada	Pechuga con semillas	Carne encebollada	Carne asada	Papa salada	Arroz tigre	Torta espinaca	Jugo de fruta Natural	Barrilete
Martes 10	Colicero	Pollo al horno	Atún con verdura	Pollo al horno	Atún con verdura	Anillos de cebolla	Arroz perla	Brócoli al gratin	Jugo de fruta Natural	Minibrownies
Miercoles 11	Sancocho	Róbaló a las finas hierbas	Pollo al vino	Róbaló a las finas hierbas	Róbaló a la plancha	Tóstones	Arroz blanco	Arveja ranchera	Jugo de fruta Natural	Repollitas
Jueves 12	Frijolada	Carne en polvo	Pollo al curry	Carne en polvo	Carne en polvo	Plátano al horno	Arroz blanco	Aguacate	Jugo de fruta Natural	Gelatina
Viernes 13	Pasta	Costillias BBQ	Pollo a la criolla	Costillitas BBQ	Pollo al horno	Criollitas Doradas	Arroz blanco	Verdura mixta	Jugo de fruta Natural	Polvorosas

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

|

Nucita												
Frijolada	Carne en polvo	Pechuga pollo finas hierbas	Carne en polvo	Piñete de pechuga a la parrilla	Plátano al horno	Arroz blanco	Aguacate	Jugo de fruta Natural				Gelatina

Sopa de Arroz	Shop Suey	Muchacho glaceado	Shop suey	Muchacho al horno	Casquitos de papa	Arroz blanco	Tomate el orégano	Jugo de fruta Natural				
---------------	-----------	-------------------	-----------	-------------------	-------------------	--------------	-------------------	-----------------------	--	--	--	--

Lentejas	Pollo a la cazadora	Salmónes de res a la plancha	Pollo a la cazadora	Salmónes de res a la plancha	Papa dorada	Arroz al cilantro	Ensalada Mediterranea	Jugo de fruta Natural				Chocolatina
----------	---------------------	------------------------------	---------------------	------------------------------	-------------	-------------------	-----------------------	-----------------------	--	--	--	-------------

Ajiaco	Pollo desmechado	Quibbes	Pollo desmechado	Pollo desmechado	Arepa blanca	Arroz blanco	Aguacate	Jugo de fruta Natural				Barquillo
--------	------------------	---------	------------------	------------------	--------------	--------------	----------	-----------------------	--	--	--	-----------

