



## MENÚ ALMUERZOS – SEPTIEMBRE 2022

FECHA	SOPA	PROTEICO PRINCIPAL	PROTEICO OPCIONAL	PROTEICO PREESCOLAR	ENERGÉTICO	VERDURA CALIENTE	POSTRE
Jueves 1	Arroz	Garbanzos a la Española	Pollo Napolitano	Garbanzos a la Española	Torta de papa	Ensalada verde fresca	Torta de la abuela
Viernes 2	Minestrone	Posta al horno	Pechuga al vino	Posta al horno	Yuca dorada	Tomate a la parmersana	Minichips
Lunes 5	Patacón	Pechuga de ajonjolí	Ternera a la plancha	Pechuga de ajonjoli	Criollitas con hogao	Brócoli a la crema	Repollitas
Martes 6	Frijolada	Carne en polvo	Filete de pechuga en salsa de almendras	Pechuga plancha	Maduro al horno	Ensalada campesina	Barquillos
Miercoles 7	Pasta	Fricasse de pollo	Milanesa cerdo	Fricasse de pollo	Papa salada	Ensalada de espinaca	Fresas con crema
Jueves 8	Mute	Carne mechada	Pechuga grillé	Carne mechada	Tóstones de plátano	Mazorca a la criolla	Queso con bocadillo
Viernes 9	Crema de pollo	Hamburguesa	Muslitos horneados	Hamburguesa	Papa chip	Lechuga, tomate, cebolla	Pudin chocolate
Lunes 12	Arroz	Pechuga Napolitana	Julianas de res al guiso	Pechuga Napolitana	Carita feliz	Ensalada César	Helado
Martes 13	Cuchuco de trigo	Muchacho a la parrilla	Contramuslos guisados	Muchacho a la parrilla	Papa salada	Ensalada de aguacate	Tres leches
Miercoles 14	Avena	Lenteja/carne molida	Atún	Lenteja/carne molida	Tajadas de maduro	Mix de verduras	Galletas de avena
Jueves 15	tres granos	Pollo al horno	Carne asada	Pollo al horno	Puré de papa	Pepinos rellenos	Minimuffins avena
Viernes 16	Campesina	Costillitas BBQ	Pollo almendrado	Costillitas BBQ	Criollitas doradas	Verdura mixta	Polvorosas
Lunes 19	Antigua	Carne en bisteck	Pollo jardinera	Carne en Bisteck	Papa al horno	Bastones de zanahoria	Barquillo
Martes 20	Entero	Pollo/Costilla de res	Carne a la criolla	Pollo/costilla res	Yuca/plátano	Mazorca sudada	Merengón de guanabana
Miercoles 21	Costeña	Bondiola de cerdo	Pechuga dorada	Bondiola de cerdo	Ensalada Rusa	Brócoli al pesto	Aspic de gelatina
Jueves 22	Crema pollo	Burritos con pollo y queso	Goulash a la parrilla	Burritos con pollo y queso	Cascabeles de plátano	Ensalada campesina	Brazo de reina
Viernes 23	Sancocho	Filete de mojarra a las finas hierbas	Goulash ternera	Filete mojarra a las finas hierbas	Patacón	Ensalada del Chef	Leche asada
Lunes 26	Patacón	Pechuga al ajonjoli	Carne encebollada	Pechuga al ajonjoli	Criollitas con hogao	Ensalada de zapallo	Galletas de avena
Martes 27	Cebada Perlada	Raviolis	Pollo al curry	Raviolis	Pan focaccia	Ensalada tropical	Merengue
Miercoles 28	Ajiaco	Pollo desmechado	Milanesa de cerdo	Pollo desmechado	Arepa blanca	Aguacate	Leche asada
Jueves 29	Consomé con crutones	Arroz atollado	Colombinas criollas	Arroz atollado	Papa a la francesa	Champíñones al ajillo	Cuajada con melado
Viernes 30	Pasta	Alitas Teriyaki	Carne sudada	Alitas Teriyaki	Papa ranchera	Pepinos rellenos	Minimuffins de avena

**Nota 1:** Nuestros alimentos están balanceados nutricionalmente y debidamente avalados por nutricionista. Se controla el consumo de azúcares, grasas y sal. Asimismo, se utilizan condimentos naturales, como lo son, el orégano, laurel, tomillo, entre otros.

**Nota 2:** Nuestros usuarios de primaria y bachillerato tendrán todos los días a su disposición una surtida barra de frutas y ensaladas con variedad de topinngs (semillas, cereales, leguminosas) y aderezos (vinagretas, aceites, pimientas, especias y hierbas aromáticas).

**Nota 3:** Todos los días se contará con arroz blanco como energético y bebidas como jugos naturales, agua y leche.

**Nota 4:** Los alimentos pueden presentar trazas de alérgenos.

**Nota 5:** El menú publicado podrá estar sujeto a cambios cuando se presenten situaciones de fuerza mayor.