

## ALMUERZOS PREESCOLAR - PRIMARIA Y BACHILLERATO



SEMANA 01					
	LUNES 02	MARTES 03	MIERCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
SOPA/CREMA	Colicero	Cuchuco de trigo	Verduras	Crema de Auyama	Avena
PROTEINA	Julianas de Pollo Broster	Carne molida	Pechuga de pollo	Carne la la plancha	Deditos de pescado/Nuggets de Pollo
CEREAL/TUBERCULO	Arroz Blanco/Croquetas de Yuca	Papa Salada/Arroz	Platano al horno con queso/Arroz	Arroz Verde /Papa al vapor	Torta de Espinacas/Arroz Blanco
ENSALADA	Repollo Blanco, Piña, cubos de queso y uvas pasas	Espinaca, tomate en cubos, pepino en cuadrillos con vinagreta : Limón, vinagre, aceite de oliva, ajo y sal	Aguacate en cubos, tomate, lechuga, maíz tierno, cilantro picado	Espinacas y mango	Cebolla Roja/Tomate en cuadrillos/Zanahoria Rayada/Rúgula (Aderezo: Aceite de oliva, sal, limón)
FRUTA	Melón	Uvas Verdes	Patilla	Uvas Verde	Durazno
JUGO	Lulo	Piña	Mora	Guayaba	Mango
POSTRE	Galleta	Barrilete	Gomita	Chocolatina Jet	Barquillo Piazza
SEMANA 02					
	LUNES 09	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
SOPA	Sopa Campesina	Sancochito	Frijoles	Sopa de patacón	Crema de Tomate
PROTEINA	Stroganoff	Pollo al Curry	Carne a la plancha	Pollo en cuadrillos en salsa de champiñones	Pescado a la plancha/ Pollo en cuadrillos asado
CEREAL /TUBERCULO	Arroz Blanco	Arroz Blanco/Papa criolla	Arroz /Tajadas de platano	Arroz Blanco/Papa criolla	Arroz con Verduras
ENSALADA	Tomate, Espinaca y Aguacate (Aderezo: Aceite de Oliva, sal, limón)	Ensalada de : Habichuelas, Zanahoria y Alverjas	Ensalada cocida (Zanahoria, remolacha, tomate en cubos, cilantro) Aderezo: Vinagre, sal, aceite de oliva	Ensalada: Lechuga, Zanahoria y Manzana	Aguacate/Tomate
FRUTA	Mango en tajadas	Melón	Mandarina	Uvas Negras	Papaya
JUGO	Tomate en Agua	Limonada de panela	Piña	Mora	Lulo
POSTRE	Gelatina	Masmello	Cuajada con Melado	Arequipe	Minicolombina

## ALMUERZOS PREESCOLAR - PRIMARIA Y BACHILLERATO



SEMANA 03					
	LUNES 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
SOPA	Cebada	Entero	Colicero	Crema verduras	Ajiaco
PROTEINA	Carne en Goulash	Carne Cocida	Carne a la plancha con chimichurri	Pollo a la plancha	Pollo
CEREAL/TUBERCULO	Platano con queso/Arroz Blanco	Yuca con guiso/Arroz Blanco	Arroz Blanco/Papa Salada	Arroz Blanco/Papa al Perejil	Arroz Blanco/Maiz Desgranado
ENSALADA	Lechuga, tomate, Zanahoria y Vinagreta	Aguacate /Tomate	Tomate en cuadritos, zanahoria, remolacha y cilantro	Verduras cocidas(Arvejas, Habichuelas, zanahoria) con aderezo	Aguacate
FRUTA	Mango Biche	Papaya	Mandarina	Uvas Verdes	Fresas
JUGO	Mora	Lulo	Mango	Tomate de Arbol	Maracuya
POSTRE	Gomita	Flan	Barrilete	Copelia	Panelita de Leche

SEMANA 04					
	LUNES 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
SOPA	FESTIVO	Lentejas	Pasta	Crema de cebolla puerro	Sancochito
PROTEINA		Carne desmechada con Guiso	Pollo al Horno	Albóndigas	Pescado /Pollo en julianas asado
CEREAL/TUBERCULO		Puré de Papa Criolla/Arroz Blanco	Arroz Blanco	Puré de Papa /Arroz Amarillo	Arroz con coco /Patacón
ENSALADA		Aguacate, Tomate, Zanahoria, Espinacas (Vinagreta)	Pepino cohombro, Tomate, Apio, Mix de lechugas (Vinagreta)	Verduras al Wok	Zanahoria/Cebolla Roja/Tomate en cubos y vinagreta
FRUTA		Patilla	Mango	Manzana en Rodajas	Naranja en Cascos
JUGO		Mango	Maracuyá	Guanabana en agua	Limonada de panela
POSTRE		Brevas	Gomita	Dulce de mora	Helado con Galleta

SEMANA 05					
	LUNES 30	MARTES 31	MIERCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 03
SOPA	Pasta	Arracacha	Avena	Sopa de Garbanzos	Crema de Espinacas
PROTEINA	Goulash de Ternera	Pollo Ranchero	Sobrebarriga criolla	Pechuga a las finas hierbas	Espaguetis a la carbonara
CEREAL/TUBERCULO	Arroz blanco/Papa en chupe	Arroz con cabellos de angel	Arroz con Perejil	Arroz Blanco	Pan Frances
ENSALADA	Pepino cohombro/Tomate Cherry, Apio, Mix de lechugas (Vinagreta)	Ensalada cocida (zanahoria, remolacha, tomate en cubos, cilantro) Aderezo: Vinagre, sal, aceite de oliva	Torta de Verduras	Rugula, Tomate, Cebolla roja y Vinagreta	Tomate, Aguacate y huevos de codorniz- Vinagreta
FRUTA	Patilla	Mandarina	Manzana Verde en rodajas	Banano en rodajas	Piña
JUGO	Guayaba	Piña	Mora	Tomate	Limonada de panela
POSTRE	Chocolatina Jet	Esponjado	Supercoco	Galleta	Gomita