

# MENÚ

## FEBRERO 2024

### VIERNES 2

Crema de verduras  
Hamburguesa de res  
Hamburguesa de lenteja y avena  
Hamburguesa de pollo  
Papas *chips*  
Mandarina y durazno  
Sandía  
Mantecada

Sopa  
Opción 1  
Opción 2 (vegetariano)  
Menú dietas  
Carbohidrato  
Jugo  
Fruta  
Postre

### LUNES 5

Sopa de pasta  
Colombinas de pollo al horno  
Frijoles guisados con plátano verde  
Filete de res a la plancha  
Arroz blanco con tostones de maíz  
Mango y uva  
Mandarina  
Arroz con leche

### MARTES 6

Crema de espinaca  
Pasta a la boloñesa  
Pasta napolitana con setas y espinaca  
Pechuga a las finas hierbas  
Pan de ajo con parmesano  
Lulo y pera  
Piña  
*Cheesecake* de maracuyá

### MIÉRCOLES 7

Sancochito valluno  
Pollo miel mostaza  
Curry de garbanzos  
Ternera al limón  
Papa en puré  
Piña y mora  
Papaya  
Delicias de milo

### JUEVES 8

Sopa de arroz y *bacon*  
Filete de res con chimichurri  
Mini albóndigas de aguacate y quinua  
Pescado a la plancha  
Papas saladas con ají  
Mandarina y maracuyá  
Sandía  
*Brownie*

### VIERNES 9

Crema de tomate  
Tacos al pastor  
Tacos vegetarianos  
Piernitas de pollo a la brasa  
Nachos  
Limonada con panela y de hierbabuena  
Durazno  
Helado

Sopa  
Opción 1  
Opción 2 (vegetariano)  
Menú dietas  
Carbohidrato  
Jugo  
Fruta  
Postre

### LUNES 12

Crema de mazorca  
Carne en *goulash*  
Torta de quinua y lentejas  
Atún con tomate y limón  
Arroz tigre  
Lulo y fresa  
Manzana royal  
*Smore*

### MARTES 13

Consomé de pollo  
Frijoles, carne molida y chicharrón  
Frijolada  
Julianas de pollo con arvejas  
Arroz blanco y tajadas  
Manzana y frutos rojos  
Naranja  
*Mousse* de mora

### MIÉRCOLES 14

Mini albóndigas  
Arroz con pollo  
Arroz vegetariano  
Ternera al pesto  
Cascabeles de plátano  
Mandarina y mango  
Banano  
Torta de queso

### JUEVES 15

Crema de zanahoria  
Cerdo en salsa de mandarina y soya  
Torta de espinaca con setas  
Asado de pollo criollo  
Papas criollas asadas  
Maracuyá y uva  
Melón  
Fresas con crema

### VIERNES 16

Sopa minestrone  
Pechuga argentina  
Tomates rellenos con olivas verdes  
Res al horno con papas  
Papas fritas con salsa de tomate  
Durazno y mora  
Piña  
Mini volován de arequipe

Sopa  
Opción 1  
Opción 2 (vegetariano)  
Menú dietas  
Carbohidrato  
Jugo  
Fruta  
Postre

### LUNES 19

Crema de ahuyama  
Lentejas con queso y julianas de res  
Lentejas vegetarianas  
*Brunoise* de pollo con setas  
Arroz blanco  
Pera y maracuyá  
Uvas verdes  
Pie de limón

### MARTES 20

Ajiaco con pollo  
Pollo desmechado en consomé  
Ajiaco vegetariano  
Ternera con coles de bruselas  
Pan *ciabatta*  
Limonada natural y de cereza  
Mandarina  
Leche asada

### MIÉRCOLES 21

Consomé de costilla  
Desmechado argentino  
Puré de ahuyama con queso feta  
Alitas al horno con brócoli  
Arroz con carahotas y plátano  
Piña y guanábana  
Mango de azúcar  
Dulce de papayuela

### JUEVES 22

Sopa de letras  
Chuleta valluna  
*Risotto* de setas  
Atún con verduras  
Ensalada rusa  
Lulo y uva  
Pitaya  
Palitos de chocolate

### VIERNES 23

Crema de puerros  
Pastas cortas con atún  
Pastas al pesto y maní  
Filete de pechuga a la plancha  
Grisines de orégano  
Mandarina y frutos rojos  
Ciruelas  
Obleas con arequipe y queso

Sopa  
Opción 1  
Opción 2 (vegetariano)  
Menú dietas  
Carbohidrato  
Jugo  
Fruta  
Postre

### LUNES 26

Ramen de verduras  
Carne molida en polvo  
Pepinos rellenos  
Desmechado de pollo con olivas  
Arroz con sésamo  
Naranja piña y limonada de panela  
Melón  
Semifrio de mora

### MARTES 27

Sopa de tortillas  
Pollo deshilachado en sus jugos  
Sopa de tortilla vegetariana  
Julianas de cerdo con arvejas  
Totopos  
Frutos rojos y pera  
Papaya  
Postre de guanábana

### MIÉRCOLES 28

FESTIVAL ALEMÁN  


### JUEVES 29

Sopa de colicero  
Filete de pescado con tártara  
Tortilla española de aceitunas  
Cubos de res atomatados  
Papas al vapor con perejil  
Fresa y naranja  
Piña  
Mini corazón

Sopa  
Opción 1  
Opción 2 (vegetariano)  
Menú dietas  
Carbohidrato  
Jugo  
Fruta  
Postre

## Ensalada del día

- En las bebidas se da opción de consumir: té de limón, jugo con y sin azúcar, agua o leche deslactosada.
- Todos los jugos ofrecidos en el menú son elaborados con pulpa de fruta natural.
- A los menús de dieta se les ofrece porción de fruta de temporada, galletas multicereal, barra de cereal con proteína, queso, bebidas sin azúcar.

# REFRIGERIO

## PREESCOLAR FEBRERO

					VIERNES 2
A.M.					Gelatina mosaico con galletas
P.M.					
LUNES 5		MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
A.M.	Chocolate y arepa de huevo	Sándwich de pollo y milo frío	Mini empanada de carne y limonada	Huevos rancheros con pan y jugo	Maíz pira con cascabeles y jugo
P.M.	Brocheta de sandía, uvas y masmelo	Bananos con fresas y crema	Gelatina con Wafer	Smoothie de fresa y galletas	
LUNES 12		MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
A.M.	Mini pastel de pollo y jugo	Arepa de queso y agua de panela	Mini pizza y jugo	Caldo de papa con tostadas	Kumis con buñuelos
P.M.	Parfait de frutas	Queso con bocadillo y mango	Yogur con banano	Fresas con durazno y galletas Rondallas	
LUNES 19		MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
A.M.	Chocolisto con almojábana	Tostadas a la francesa y jugo	Agua de panela con pan y queso	Arepa de choclo con jugo	Leche deslactosada y mini Chocorrano
P.M.	Sandía con queso	Mango con melón y galletas	Crema de fresa con mini corazón	Naranja en cascos con Piazza	
LUNES 26		MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	
A.M.	Huevos con plátano y jugo	Crema de mora y wrap de jamón y queso	Torta de naranja y jugo	Sándwich de pavo y jugo	
P.M.	Ensalada de frutas	Bananos con leche	Vaso de yogur y galletas Club Social	Duraznos en almibar con fresas y queso	

- En las bebidas se da opción de consumir: jugos con y sin azúcar, agua o leche deslactosada.
- Todos los jugos ofrecidos en el menú son elaborados con pulpa de fruta natural.
- A los menús de dieta se les ofrece porción de fruta de temporada, galletas multicereal, barra de cereal con proteína, queso, bebidas sin azúcar.