

# MENÚ

## REFRIGERIO

NOVIEMBRE

**VIERNES**

**01**

**FERIADO**




**LUNES**

**04**

**FERIADO**




**MARTES**

**05**

-  Quesadilla de queso con ronditos
-  Frutillas
-  Avena con naranjilla




**MIÉRCOLES**

**06**

-  Cereal Natural
-  Ensalada de frutas
-  Yogurt de mora




**JUEVES**

**07**

-  Arepita con carne mechada
-  Papaya
-  Jugo de frutilla


**VIERNES**

**08**

-  Tortitas de quinoa con mozzarella
-  Naranja importada
-  Jugo de guanábana

**LUNES**

**11**

 Fideo macarrón con queso fundido

 Guineo

 Jugo de maracuyá

**MARTES**

**12**

 Choclo grano habas queso

 Sandía

 Jugo de mora

**MIÉRCOLES**

**13**

 Nuggets de pollo con papa salteada

 Pera

 Jugo de babaco

**JUEVES**

**14**

 Papa rellena con carne

 Mandarina

 Jugo de tamarindo

**VIERNES**

**15**

 Emborrinado

 Ensalada de frutas

 Leche chocolatada

**LUNES**

**18**

 Fritadita de pollo con mote

 Manzana

 Jugo de mora

**MARTES**

**19**

 Tortitas de papa con brócoli y queso

 Uvas

 Jugo de frutilla

**MIÉRCOLES**

**20**

 Empanada de carne

 Piña

 Avena con naranjilla

**JUEVES**

**21**

 Deditos de yuca con queso

 Papaya

 Jugo de guayaba

**VIERNES**

**22**




 Pancake con miel de maple

 Ensalada de frutas

 Yogurt de durazno




**LUNES**

**25**

-  Bolón de verde queso
-  Ensalada de frutas
-  Jugo de tomate de árbol




**MARTES**

**26**

-  Empanada de queso
-  Sandía
-  Chocolate frío




**MIÉRCOLES**

**27**

-  Choclo con chicharrón
-  Pera
-  Jugo de mango




**JUEVES**

**28**

-  Tortillas de maduro con queso
-  Frutillas
-  Jugo de naranja

**VIERNES**

**29**

-  Pizza con queso y jamón de pollo
-  Granadilla
-  Jugo de mora



# MENÚ

**ALMUERZO**  
PRIMARIA

NOVIEMBRE

**VIERNES**

**01**

**FERIADO**

**LUNES**

**04**

**FERIADO**

**MARTES**

**05**

-  Pollo al horno
-  Salón a la mostaza
-  Tomate relleno con carne
-  Arroz amarillo
-  Arroz integral
-  Guiso de garbanzo
-  Maduro al horno
-  Berenjena apanada
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día












**MIÉRCOLES**

**06**

-  Cerdo en salsa de champiñones
-  Spaghetti boloñesa
-  Souffle de papa y berenjena
-  Arroz blanco
-  Arroz integral
-  Patatas bravas
-  Grissini parmesano
-  Espárragos en salsa bernesa
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día












**JUEVES**

**07**

-  Pechuga de pollo al horno
-  Tilapia a la plancha s/cremosa
-  Milanesa de arroz integral con salsa napolitana
-  Arroz verde
-  Arroz integral
-  Menestra de frejol panamito
-  Yuca al orégano
-  Chips de yuca
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día






**VIERNES**

**08**

-  Lomo al chimichurri
-  Hornado
-  Hamburguesa de lenteja
-  Arroz blanco
-  Arroz integral
-  Papa salteada
-  Mote, tortilla, maduro
-  Souffle de espinaca
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día












**LUNES**

**11**

-  Pollo a la americana
-  Tilapia a la plancha s/ española
-  Carne vegetal napolitana
-  Arroz al pimentón
-  Arroz integral
-  Fideo tornillo mantequilla perejil
-  Estirones de verde
-  Souffle de brócoli
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día










**MARTES**

**12**

-  Lomo cantones
-  Chuleta al chimichurri
-  Lasaña de vegetales
-  Arroz blanco
-  Arroz integral
-  Vegetales salteados
-  Wantán frito
-  Tomate gratinado
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

**MIÉRCOLES**

**13**

-  Ambateñito
-  Churrasco
-  Falafel
-  Arroz blanco
-  Arroz integral
-  Tortilla de papa
-  Papa cajún
-  Choclo salteado
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

**JUEVES**

**14**

-  Cariucho de pollo
-  Cesina
-  Ceviche de palmito
-  Arroz blanco
-  Arroz integral
-  Papa al vapor
-  Mote pillo
-  Canguil
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día










**VIERNES**

**15**

-  Chimichangas
-  Burrito de res
-  Champiñones al ajillo con espinaca
-  Arroz a las finas hierbas
-  Arroz integral
-  Ronditos
-  Vegetales salteados
-  Tortilla de verde
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día












**LUNES**

**18**

-  Salón al jugo
-  Pollo al horno
-  Chicharrón vegetariano
-  Arroz blanco
-  Arroz integral
-  Bastones de yuca
-  Patacones
-  Puré de yuca
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día




**MARTES**

**19**

-  Pollo al horno
-  Carne de hamburguesa a la plancha
-  Quinoa con champiñones
-  Arroz blanco
-  Arroz integral
-  Menestra de lenteja
-  Papa chaucha al romero
-  Chips de camote
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día









**MIÉRCOLES**

**20**

-  Medallón de pollo con verduras
-  Carne llanera
-  Tortilla de lenteja
-  Arroz al perejil
-  Arroz integral
-  Arepa
-  Verduras salteadas
-  Mote con picadillo
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

**JUEVES**

**21**

-  Pechuga de pollo al pesto
-  Tilapia a la plancha
-  Hamburguesa de garbanzo
-  Arroz a las finas hierbas
-  Arroz integral
-  Spaguetti al pomodoro
-  Yuca en salsa de maní
-  Papa dorada
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día


**VIERNES**

**22**

-  Ropa vieja
-  Cerdo a la plancha al curry
-  Canelón de espinaca queso ricotta
-  Arroz con moros y cristianos
-  Arroz integral
-  Maduro frito
-  Menestra de frejol negro
-  Vegetales salteados
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

**LUNES**

**25**

-  Pollo a la plancha s/BBQ
-  Arroz marinero
-  Hotdog vegetariano
-  Arroz al curry
-  Arroz integral
-  Croqueta de quinua
-  Menestra de lenteja
-  Papa cajún
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

**MARTES**

**26**

-  Cerdo a la plancha s/ajonjolí
-  Lasaña mixta
-  Lasaña de vegetales
-  Arroz a la mostaza
-  Arroz integral
-  Papa campesina
-  Tomate gratinado
-  Maduro al horno
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

**MIÉRCOLES**

**27**

-  Tilapia con verduras
-  Pechuga de pollo al pesto
-  Falafel
-  Arroz a las finas hierbas
-  Arroz integral
-  Chifles
-  Maduro cocido
-  Verduras gratinadas
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día










**JUEVES**

**28**

-  Pechuga de pollo al chimichurri
-  Chuleta al jugo
-  Chop suey vegetariano
-  Arroz al perejil
-  Arroz integral
-  Verduras al vapor
-  Spaguetti salteado
-  Wantán frito
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

**VIERNES**

**29**

-  Tilapia en salsa cremosa
-  Cheeseburger
-  Hamburguesa de lenteja
-  Arroz con pimientos
-  Arroz integral
-  Papa al perejil
-  Onions rings
-  Vegetales salteados
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

