

KHAFĒ
Hanaska

MENÚ ALMUERZO

SECUNDARIA

MAYO

La Condamine
Liceo franco · ecuatoriano



LUNES

05

-  Sopa campesina
-  Pollo a la jardinera
-  Cerdo en salsa BBQ
-  Chicharrón vegetariano
-  Arroz blanco
-  Arroz integral
-  Muchin de verde
-  Papa dorada
-  Salad Bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

MARTES

06

-  Sopa de quinua
-  Bistec ranchero
-  Deditos de pescado en salsa tártara
-  Quinua con champiñones
-  Majado
-  Arroz integral
-  Yuca salteada
-  Chip de Camote
-  Salad Bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

MIÉRCOLES

07

-  Crema de tomate
-  Tilapia a la plancha
-  Pollo al horno
-  Tortilla de lenteja
-  Arroz al azafrán
-  Arroz integral
-  Verduras gratinadas (brocoli/coliflor/zanahoria)
-  Patacon
-  Salad Bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

JUEVES

08

-  Ecebollado / canguil y chifles
-  Fritadita
-  Lomo apanado
-  Canelón de espinaca queso ricotta
-  Tortilla de papa
-  Arroz integral
-  Vegetales salteados
-  Maduro frito/mote
-  Salad Bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

VIERNES

09

-  Choclito con queso
-  Chimichangas
-  Enchilada de pollo
-  Tortilla de garbanzo
-  Frejol salteado
-  Arroz integral
-  Ronditos
-  Quesadilla mexicana
-  Salad Bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

LUNES

12

-  Sancocho blanco de res
-  Pollo a la plancha
-  Tilapia a la plancha
-  Milanesa vegetariana
-  Arroz al azafrán
-  Arroz integral
-  Brocoli gratinado
-  Palillos de verde
-  Salad Bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

MARTES

13

-  Sopa de fideo lazo con queso
-  Caucara con huevo
-  Cerdo a la plancha
-  Lasaña de vegetales
-  Mote pillo
-  Arroz integral
-  Maduro cocido
-  Tortilla de papa
-  Salad Bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

MIÉRCOLES

14

-  Sopa oriental con pollo
-  Cazuela de mariscos
-  Milanesa de res
-  Chop suey vegetariano
-  Arroz blanco
-  Arroz integral
-  Patacones
-  Tortilla de brocoli
-  Salad Bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

JUEVES

15

-  Sopa de avena con queso
-  Pollo teriyaki
-  Lomo con verduras
-  Falafel
-  Spaguetti
-  Arroz integral
-  Grisines
-  Rollito primavera
-  Salad Bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

VIERNES

16

-  Ceviche de pescado
-  Seco de pollo
-  Camarones rebosados
-  Tortilla de lenteja
-  Arroz amarillo
-  Arroz integral
-  Yuca al perejil
-  Maduros al horno
-  Salad Bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

LUNES

19

-  Sopa de trigo queso
-  Lomo a la plancha
-  Arroz Cahufa
-  Ceviche de palmito
-  Arroz blanco
-  Arroz integral
-  Mote con salsa criolla
-  Wantan frito
-  Salad Bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

MARTES

20

-  Ají de carne
-  Pollo a la miel y mostaza
-  Milanesa de carne
-  Lasaña de vegetales
-  Pasta spaghetti
-  Arroz integral
-  Arepita
-  Pan de ajo
-  Salad Bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

MIÉRCOLES

21

-  Crema de champiñón
-  Chuleta a la plancha
-  Tilapia a la plancha
-  Chicharrón vegetariano
-  Arroz con zanahoria
-  Arroz integral
-  Vegetales en salsa blanca
-  Puré de papa
-  Salad Bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

JUEVES

22

-  Timbushca
-  Bistec cliollo
-  Pechuga de pollo al horno
-  Chaulafán Vegetariano
-  Papa al perejil
-  Arroz integral
-  Chip de yuca
-  Tortitas de lenteja
-  Salad Bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

VIERNES

23

FERIADO
NACIONAL

LUNES

26

-  Locro quiteño con queso
-  Pollo BBQ
-  Carne a la plancha
-  Morrón relleno
-  Arroz a las finas hierbas
-  Arroz integral
-  Puré de papa
-  Chips de camote
-  Salad Bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

MARTES

27

-  Sopa de bolas de verde
-  Carne colorada
-  Tilapia s/ limón
-  Milanesa de arroz integral con salsa napolitana
-  Torrejas de arroz
-  Arroz integral
-  Maduro frito
-  Mote pillo
-  Salad Bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

MIÉRCOLES

28

-  Consomé primavera
-  Pollo con champiñones
-  Lomo napolitano
-  Canelón de espinaca queso ricotta
-  Fetuccini
-  Arroz integral
-  pan ajo gratinado
-  Tortilla de zanahoria
-  Salad Bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

JUEVES

29

-  Caldo de costilla
-  Pollo a la parrilla/chorizo
-  Parrillada Res/ chorizo
-  Milanesa de garbanzo
-  Papa s/ de queso
-  Arroz integral
-  Maduro al horno
-  Choco cocinado
-  Salad Bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

VIERNES

30

-  Mote con chicharrón
-  Ambateñito
-  Guatita
-  Carve a la plancha
-  Arroz al perejil
-  Arroz integral
-  Souffle de choclo
-  Huevo duro
-  Salad Bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

KHAFÉ
Hanaska

MENÚ ALMUERZO

SECUNDARIA

JUNIO

La Condamine
Liceo franco · ecuatoriano



LUNES

02

-  Sopa de menestrón
-  Pollo en salsa de piña
-  Chicharrón de pescado
-  Chicharron vegetariano
-  Quinoto
-  Arroz integral
-  Papa dorada
-  Tostones con rehogado
-  Salad Bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

MARTES

03

-  Encebollado / cancgul y chifles
-  Lomo a la plancha
-  Chuleta a la mostaza
-  Tomate relleno con carve
-  Pure de Papas
-  Arroz integral
-  Maduro glaceados
-  Yuca al orégano
-  Salad Bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

MIÉRCOLES

04

-  Sopa de morocho
-  Papas con cuero
-  Hamburguesa Milanesa
-  Souffle de papa y berenjena
-  Arroz al perejil
-  Arroz integral
-  Huevo duro
-  Guiso de garbanzo
-  Salad Bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

JUEVES

05

-  Sopa de cabello de angel
-  Pollo enrollado con espinaca s/blanca
-  Seco de chanco
-  Milanesa de arroz integral con salsa napolitana
-  Spaguetti
-  Arroz integral
-  Papa chaucha al ajo
-  Monedas de maduro
-  Salad Bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

VIERNES

06

-  Pizza
-  Cheeseburger
-  Pollo broaster
-  Croqueta de lenteja
-  Papa dorada
-  Onion rings
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

LUNES

09

-  Consome de Vegetales
-  Lomo a la plancha
-  Pollo con vegetales
-  Chicharron vegetariano
-  Arroz blanco
-  Arroz integral
-  Bastones de yuca
-  Menestra de lenteja
-  Salad Bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

MARTES

10

-  Sopa de avena con carne
-  Tilapia s/de limón
-  Bolognesa
-  Tomate relleno con carve
-  Spaguetti
-  Arroz integral
-  Tostones con rehogado
-  Grisines al parmesano
-  Salad Bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

MIÉRCOLES

11

-  Crema de zanahoria canguil
-  Cerdo a la plancha
-  Carne llanera
-  Souffle de papa y berenjena
-  Arroz al perejil
-  Arroz integral
-  Guiso de arveja
-  Verduras salteadas
-  Salad Bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

JUEVES

12

-  Sopa de bolas de verde
-  Carne estofada
-  Pollo agridulce
-  Milanesa de arroz integral con salsa napolitana
-  Papa salteada
-  Arroz integral
-  Tortilla de yuca
-  Maduro frito
-  Salad Bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

VIERNES

13

-  Causa Limeña
-  Lomo Peruano
-  Camaron en salsa marinera
-  Tortilla de lenteja
-  Arroz a las finas hierbas
-  Arroz integral
-  Patacones
-  Papa en salsa de queso
-  Salad Bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

LUNES

16

-  Arroz de cebada con carne
-  Pollo a la plancha
-  Cerdo salteado con legumbres
-  Carne vegetal napolitana
-  Arroz al curry
-  Arroz integral
-  Croqueta de quinoa
-  Tomate gratinado
-  Salad Bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

MARTES

17

-  Sopa de berros
-  Lomo en salsa criolla
-  Canelón de pollo
-  Lasaña de vegetales
-  Pan de Ajo
-  Arroz integral
-  Papa al horno
-  Guiso de verde
-  Salad Bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

MIÉRCOLES

18

-  Consome de pollo
-  Mariscos rebosados
-  Lomo napolitano
-  Falafel
-  Arroz a las finas hierbas
-  Arroz integral
-  Pampita
-  Menestra de frejol negro
-  Salad Bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

JUEVES

19

-  Ajiaco quiteño
-  Hornado
-  Cariucho de pollo
-  Ceviche de palmito
-  Mote
-  Arroz integral
-  Tortilla de papa/maduro
-  Camote cocido
-  Salad Bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

VIERNES

20

-  Maduro con queso
-  Dedos de pescado
-  Lomo al chimichurri
-  Champiñones al ajillo con espinaca
-  Arroz al perejil
-  Arroz integral
-  Palmeras de verde
-  Papa en salsa de queso
-  Salad Bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

LUNES

23

-  Sopa campesina
-  Pollo a la jardinera
-  Cerdo en salsa BBQ
-  Chicharrón vegetariano
-  Arroz blanco
-  Arroz integral
-  Muchin de verde
-  Papa dorada
-  Salad Bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

MARTES

24

-  Sopa de quinoa
-  Bistec ranchero
-  Pescado en salsa tártara
-  Quinoa con champiñones
-  Majado
-  Arroz integral
-  Yuca salteada
-  Chip de Camote
-  Salad Bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

MIÉRCOLES

25

-  Ecebollado / canguil y chifles
-  Fritadita
-  Pollo estofado
-  Canelón de espinaca queso ricotta
-  Arroz blanco
-  Arroz integral
-  Vegetales salteados
-  Maduro frito/mote
-  Salad Bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

JUEVES

26

-  Crema de tomate
-  Tilapia a la plancha
-  Pollo al horno
-  Tortilla de lenteja
-  Arroz al azafrán
-  Arroz integral
-  Verduras gratinadas (brocoli/coliflor/zanahoria)
-  Patacon
-  Salad Bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

VIERNES

27

-  Rollo primavera
-  Lomo Salteado
-  Chaulafán
-  Tortilla de garbanzo
-  Spaguetti
-  Arroz integral
-  Wantan frito
-  Verduras al vapor
-  Salad Bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

KHAFĒ
Hanaska

MENÚ

ALMUERZO

SECUNDARIA

JULIO

La Condamine
Liceo franco · ecuatoriano



MARTES

01

-  Sopa de fideo lazo con queso
-  Caucara con huevo
-  Pollo estofado
-  Lasaña de vegetales
-  Mote pillo
-  Arroz integral
-  Maduro cocido
-  Tortilla de papa
-  Salad Bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

MIÉRCOLES

02

-  Sopa oriental
-  Chuleta a la plancha
-  Milanesa de res
-  Chop suey vegetariano
-  Arroz blanco
-  Arroz integral
-  Vegetales en salsa blanca
-  Tortilla de brocoli
-  Salad Bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

JUEVES

03

-  Sopa de avena
-  Pollo con salsa pomodoro
-  Lomo salteado con verduras
-  Pimiento relleno
-  Spaguetti
-  Arroz integral
-  Grisines
-  Tomate Rellenos
-  Salad Bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

VIERNES

04

-  Deditos de queso
-  Alitas bbq
-  Cheeseburger
-  Hamburguesa vegetariana
-  Papa dorada
-  Aros de cebolla
-  Salad Bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

LUNES 30

- Sancocho blanco
- Pollo a la plancha
- Tilapia a la plancha
- Milanesa vegetariana
- Arroz al azafrán
- Arroz integral
- Brocoli gratinado
- Palillos de yuca
- Salad Bar
- Jugo de temporada
- Postre del día

