

KHAFE
Hanaska

MENÚ

ALMUERZO

SECUNDARIA & STAFF

SEPTIEMBRE

La Condamine
Liceo franco-ecuatoriano



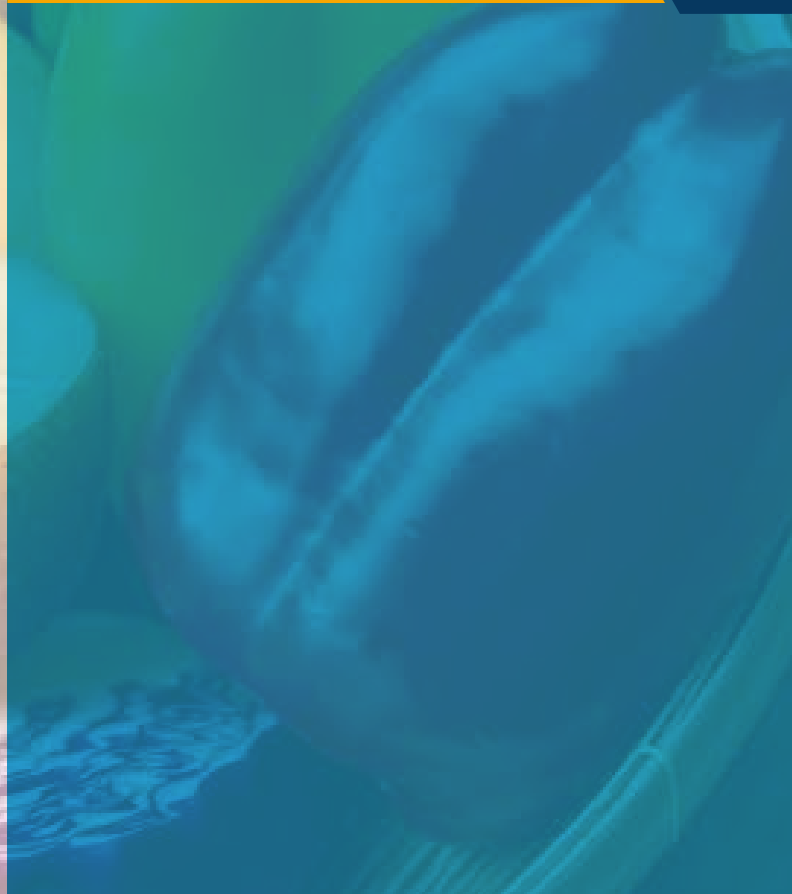
LUNES

01



MARTES

02



MIÉRCOLES

03

-  Encebollado
-  Filete de pollo a la plancha
-  Hamburguesa Milanesa
-  Arroz al perejil
-  Arroz integral
-  Huevo duro
-  Papa cajún
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Agua detox
-  Postre del día
-  Vinagreta
-  Aji criollo

JUEVES

04

-  Consomé brunoise
-  Tilapia a la plancha
-  Lomo al chimichurri
-  Arroz integral
-  Yuca frita
-  Papa en salsa de queso
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Agua detox
-  Postre del día
-  Vinagreta
-  Aji criollo

VIERNES

05

-  Mote pillo chicharrón
-  Ambateñito
-  Guatita
-  Arroz al perejil
-  Arroz integral
-  Tortilla de papa
-  Huevo duro
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Agua detox
-  Postre del día
-  Vinagreta
-  Aji criollos

LUNES

08

-  Sopa de verduras
-  Lomo encebollado
-  Pollo con vegetales
-  Arroz blanco
-  Arroz integral
-  Bastones de yuca
-  Patacones
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Agua detox
-  Postre del día
-  Vinagreta
-  Aji criollo

MARTES

09

-  Sopa de avena pollo
-  Tilapia al limón
-  Boloñesa
-  Spaghetti
-  Arroz integral
-  Menestra de lenteja
-  Grissini parmesano
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Agua detox
-  Postre del día
-  Vinagreta
-  Aji criollo

MIÉRCOLES

10

-  Crema de zanahoria canguil
-  Cerdo a la plancha
-  Carne llanera
-  Arroz al perejil
-  Arroz integral
-  Guiso de arveja
-  Verduras salteadas
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Agua detox
-  Postre del día
-  Vinagreta
-  Aji criollo

JUEVES

11

-  Sopa de bolas de verde
-  Estofado de carne
-  Pollo agridulce
-  Arroz integral
-  Tortilla de yuca
-  Maduro frito
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Agua detox
-  Postre del día
-  Vinagreta
-  Aji criollo

VIERNES

12

-  Tomate relleno al gratín
-  Lasaña de carne espinaca
-  Spaguetti con Frutti di mari
-  Spaghetti salteado
-  Arroz integral
-  Verduras al romero (brocoli/coliflor/papanabo/pimiento rojo)
-  Grissini
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Agua detox
-  Postre del día
-  Vinagreta
-  Aji criollo

LUNES

15

-  Crema de champiñón canguil
-  Pollo a la plancha
-  Cerdo salteado con legumbres
-  Arroz al curry
-  Arroz integral
-  Croqueta de acelga y quinua crocante
-  Menestra de frejol rojo
-  Salad bar
-  Jugo de tamarindo
-  Agua detox
-  Postre del día
-  Vinagreta
-  Aji criollo

MARTES

16

-  Sopa de berros
-  Lomo en salsa criolla
-  Canelón de pollo
-  Arroz integral
-  Papa al horno
-  Panecillo de ajo
-  Salad bar
-  Jugo de limón
-  Agua detox
-  Postre del día
-  Vinagreta
-  Aji criollo

MIÉRCOLES

17

-  Consomé de pollo
-  Mariscos rebozados
-  Milanesa de res C
-  Arroz a las finas hierbas
-  Arroz integral
-  Wantán frito
-  Puré de yuca
-  Salad bar
-  Jugo de mora
-  Agua detox
-  Postre del día
-  Vinagreta
-  Aji criollo

JUEVES

18

-  Encebollado
-  Hornado
-  Cariucho de pollo
-  Tortilla de papa
-  Arroz integral
-  Tortilla de papa maduro
-  Camote cocido
-  Salad bar
-  Avena con naranjilla
-  Agua detox
-  Postre del día
-  Vinagreta
-  Aji criollo

VIERNES

19

-  Ceviche Mixto
-  Cazuela de mariscos
-  Lomo al chimichurri
-  Arroz al perejil
-  Arroz integral
-  Palmeras de verde
-  Papa a la crema
-  Salad bar
-  Jugo de limón
-  Agua detox
-  Postre del día
-  Vinagreta
-  Aji criollo

LUNES

22

-  Sopa campesina
-  Pollo a la jardinera M
-  Cerdo en salsa BBQ
-  Arroz blanco
-  Arroz integral
-  Muchín de verde
-  Papa dorada
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Agua detox
-  Postre del día
-  Vinagreta
-  Aji criollo

MARTES

23

-  Sopa de quinua
-  Bistec ranchero
-  Deditos de pescado en salsa tártara
-  Arroz integral
-  Yuca salteada
-  Chips de camote
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Agua detox
-  Postre del día
-  Vinagreta
-  Aji criollo

MIÉRCOLES

24

-  Crema de tomate canguil
-  Tilapia a la plancha
-  Pollo al horno
-  Arroz al azafrán
-  Arroz integral
-  Patacones
-  Verduras gratinadas (brocoli/coliflor/zanahoria)
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Agua detox
-  Postre del día
-  Vinagreta
-  Aji criollo

JUEVES

25

-  Locro de papa aguacate
-  Fritada
-  Estofado de pollo
-  Tortilla de papa
-  Arroz integral
-  Vegetales salteados
-  Mote/maduro frito
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Agua detox
-  Postre del día
-  Vinagreta
-  Aji criollo

VIERNES

26

-  Choclo grano queso
-  Chimichangas de carne
-  Enchilada de pollo
-  Arroz con fréjol
-  Arroz integral
-  Ronditos
-  Fréjol mexicano
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Agua detox
-  Postre del día
-  Vinagreta
-  Aji criollo

LUNES

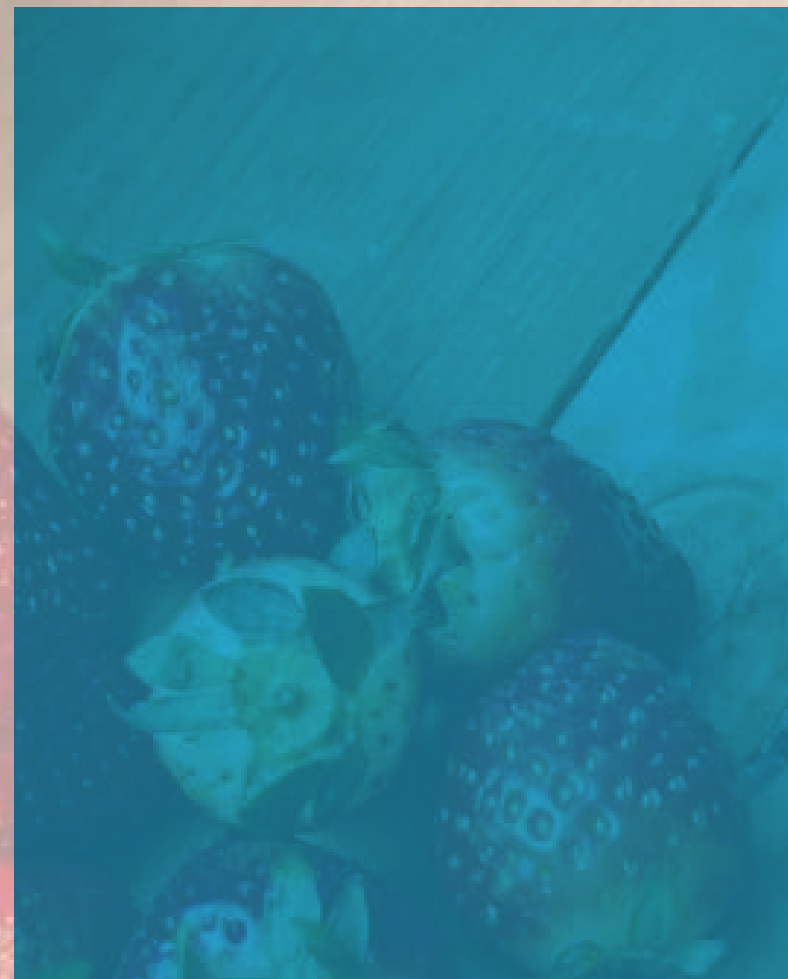
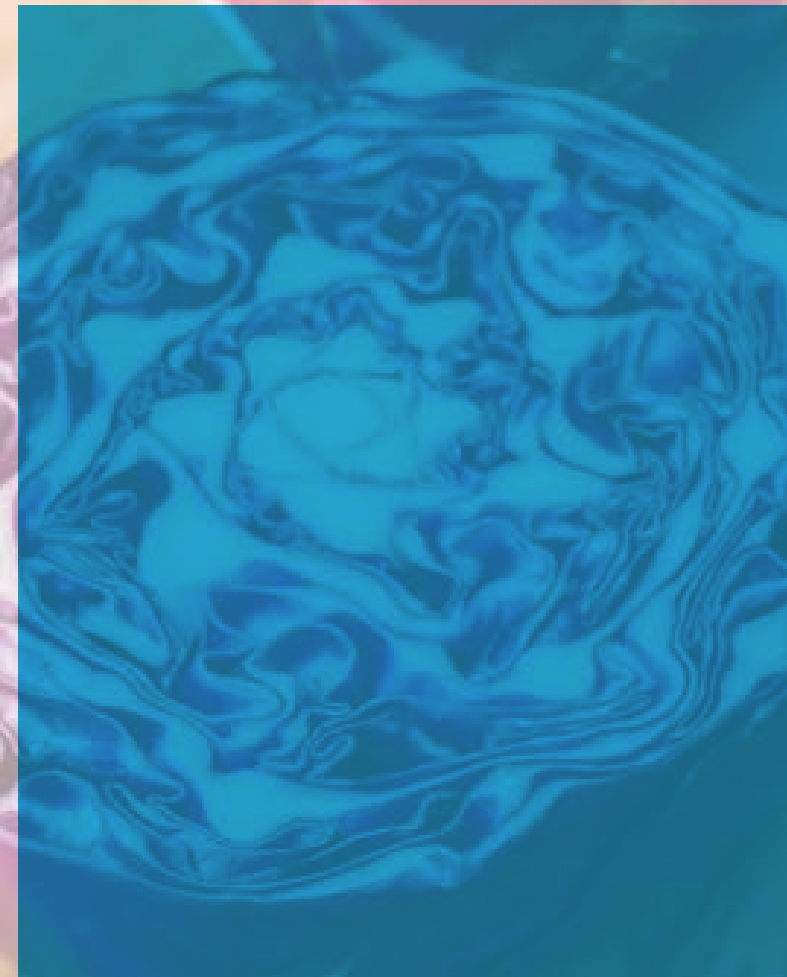
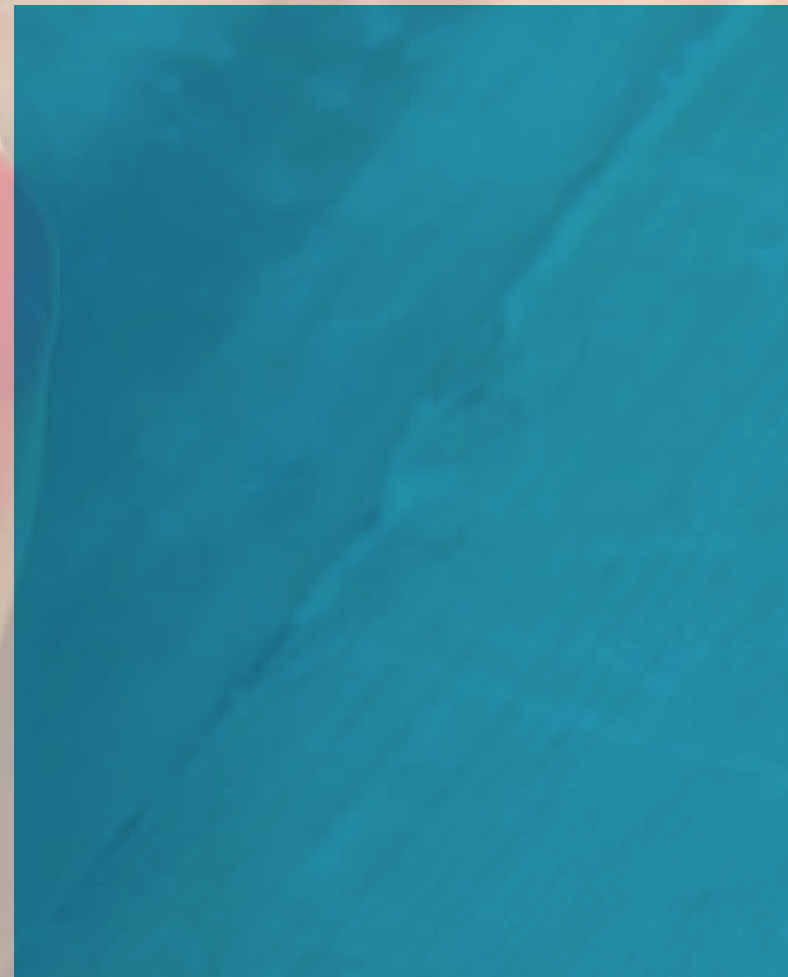
29

-  Sancocho blanco
-  Seco de pollo
-  Tilapia a la plancha
-  Majado de verde
-  Arroz integral
-  Majado de verde
-  Puré de papa
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Agua detox
-  Postre del día
-  Vinagreta
-  Aji criollo

MARTES

30

-  Encebollado
-  Caucara huevo
-  Cerdo a la plancha
-  Arroz blanco
-  Arroz integral
-  Maduro cocido
-  Tortilla de papa
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Agua detox
-  Postre del día
-  Vinagreta
-  Aji criollo



KHAFÉ
Hanaska

MENÚ

ALMUERZO

SECUNDARIA & STAFF

OCTUBRE

La Condamine
Liceo franco · ecuatoriano



MIÉRCOLES

01

-  Sopa oriental
-  Mariscos al ajillo
-  Milanesa de res C
-  Arroz blanco
-  Arroz integral
-  Patacones
-  Papa en salsa de maní
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Agua detox
-  Postre del día
-  Vinagreta
-  Aji criollo

JUEVES

02

-  Sopa de avena queso
-  Pollo teriyaki
-  Lomo con verduras
-  Spaghetti salteado
-  Arroz integral
-  Tart grissini
-  Rollito primavera
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Agua detox
-  Postre del día
-  Vinagreta
-  Aji criollo

VIERNES

03

-  Wantán relleno pollo salsa agridulce
-  Seco de pollo
-  Camarón rebozado
-  Arroz amarillo
-  Arroz integral
-  Yuca al perejil
-  Maduro al horno
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Agua detox
-  Postre del día
-  Vinagreta
-  Aji criollo

LUNES

06

-  Sopa de trigo queso
-  Lomo a la plancha
-  Chaulafán
-  Arroz blanco
-  Arroz integral
-  Mote con salsa criolla
-  Huevo frito
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Agua detox
-  Postre del día
-  Vinagreta
-  Aji criollo

MARTES

07

-  Ají de carne
-  Pollo a la miel y mostaza
-  Seco de carne
-  Spaghetti
-  Arroz integral
-  Arepa
-  Maduro glaseado
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Agua detox
-  Postre del día
-  Vinagreta
-  Aji criollo

MIÉRCOLES

08

-  Crema de zapallo
-  Chuleta en salsa de champiñones
-  Tilapia a la plancha
-  Arroz con zanahoria
-  Arroz integral
-  Vegetales en salsa blanca
-  Puré de papa
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Agua detox
-  Postre del día
-  Vinagreta
-  Aji criollo

JUEVES

09

-  Timbushca
-  Bistec criollo
-  Pechuga de pollo al horno
-  Arroz con verduras
-  Arroz integral
-  Chips de yuca
-  Menestra de lenteja
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Agua detox
-  Postre del día
-  Vinagreta
-  Aji criollo

VIERNES

10

-  Empanada de masa morocho carne
-  Hornado
-  Fritada de pollo
-  Mote con picadillo
-  Arroz integral
-  Tortilla de papa
-  Maduro frito
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Agua detox
-  Postre del día
-  Vinagreta
-  Aji criollo

LUNES

13

-  Locro de papa queso
-  Pollo BBQ C
-  Lomo a la plancha
-  Arroz a las finas hierbas
-  Arroz integral
-  Puré de papa
-  Chips de camote
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Agua detox
-  Postre del día
-  Vinagreta
-  Aji criolloT

MARTES

14

-  Sopa de bolas de verde
-  Carne colorada
-  Chicharrón de pescado
-  Tortilla de maduro
-  Arroz integral
-  Mote pillo
-  Brócoli al gratin
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Agua detox
-  Postre del día
-  Vinagreta
-  Aji criollo

MIÉRCOLES

15

-  Consomé brunoise
-  Pollo con champiñones
-  Lomo napolitano
-  Spaghetti
-  Arroz integral
-  Tart pan ajo gratinado
-  Tortilla de zanahoria blanca
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Agua detox
-  Postre del día
-  Vinagreta
-  Aji criollo

JUEVES

16

-  Caldo de costilla
-  Parrillada/Pollo
-  Parrillada/Res
-  Papas en salsa de queso
-  Arroz integral
-  Maduro al horno
-  Choclo frito
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Agua detox
-  Postre del día
-  Vinagreta
-  Aji criollo

VIERNES

17

-  Pizza jamón queso masa
-  Hamburguesa
-  Pollo brosterizado
-  Papa dorada
-  Onions rings
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Agua detox
-  Postre del día
-  Vinagreta
-  Aji criollo

LUNES

20

-  Encebollado
-  Pollo en salsa de piña
-  Chicharrón de pescado
-  Arroz a las finas hierbas
-  Arroz integral
-  Papa dorada
-  Tostones con rehogado
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Agua detox
-  Postre del día
-  Vinagreta
-  Aji criollo

MARTES

21

-  Sopa de fideo cabello de ángel
-  Ambateñito
-  Mariscos rebozados
-  Tortilla española
-  Arroz integral
-  Llapingacho
-  Yuca frita
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Agua detox
-  Postre del día
-  Vinagreta
-  Aji criollo

MIÉRCOLES

22

-  Sopa de morocho
-  Papas con cuero
-  Hamburguesa Milanesa
-  Arroz al perejil
-  Arroz integral
-  Huevo duro
-  Guiso de garbanzo
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Agua detox
-  Postre del día
-  Vinagreta
-  Aji criollo