

KHAFE
Hanaska

MENÚ ALMUERZO

PRIMARIA

SEPTIEMBRE

La Condamine
Liceo franco-ecuatoriano



LUNES

01



MARTES

02



MIÉRCOLES

03

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

JUEVES

04

-  Tilapia a la plancha
-  Lomo al chimichurri
-  Arroz integral
-  Yuca frita
-  Papa en salsa de queso
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

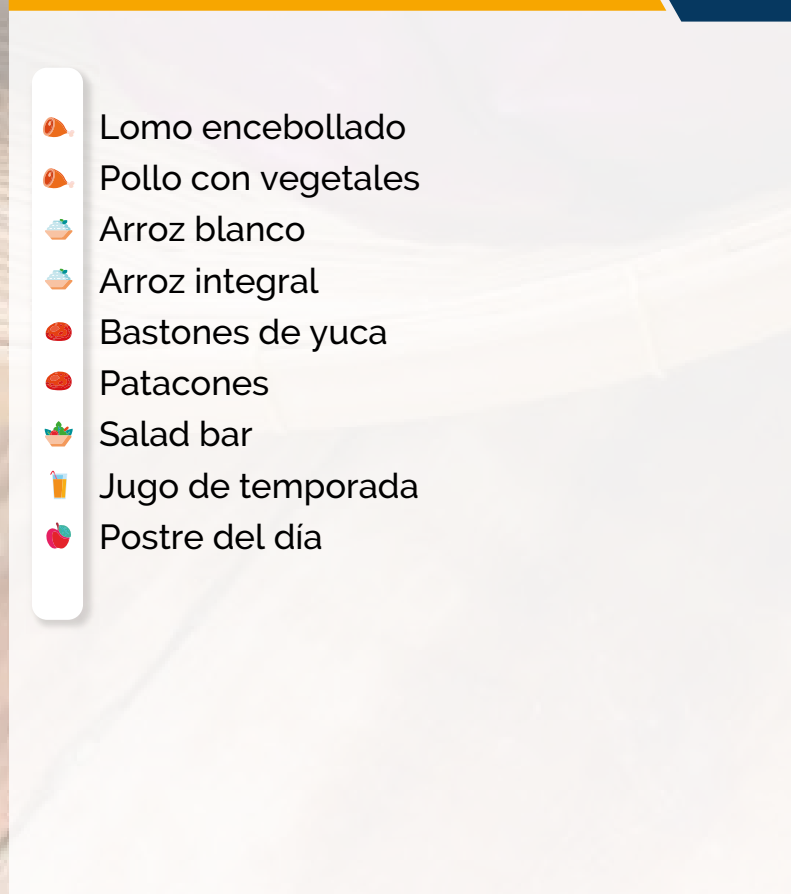
VIERNES

05

-  Ambateñito
-  Guatita
-  Arroz al perejil
-  Arroz integral
-  Tortilla de papa
-  Huevo duro
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

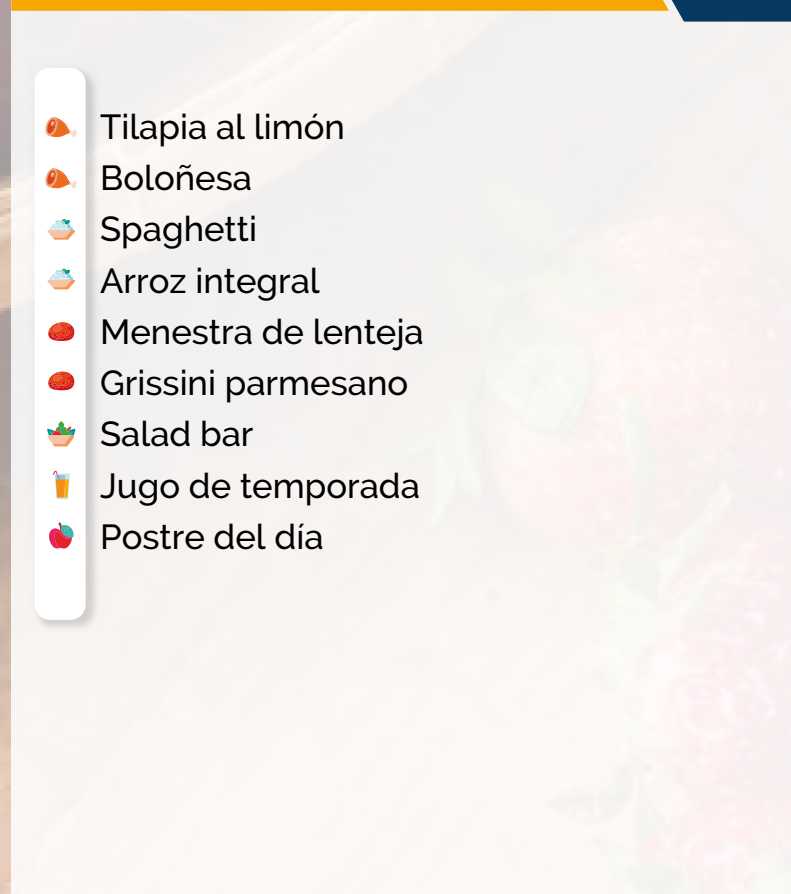
LUNES

08



MARTES

09



MIÉRCOLES

10

-  Cerdo a la plancha
-  Carne llanera
-  Arroz al perejil
-  Arroz integral
-  Guiso de arveja
-  Verduras salteadas
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

JUEVES

11

-  Estofado de carne
-  Pollo agridulce
-  Arroz integral
-  Tortilla de yuca
-  Maduro frito
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

VIERNES

12

-  Lasaña de carne espinaca
-  Spaguetti con Frutti di mari
-  Spaghetti salteado
-  Arroz integral
-  Verduras al romero
(brócoli/coliflor/papanabo/pimiento rojo)
-  Grissini
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

LUNES 15

-  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 temporada
-  Postre del día

MARTES 16

-  Lomo en salsa criolla
-  Canelón de pollo
-  Arroz integral
-  Papa al horno
-  Panecillo de ajo
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

MIÉRCOLES 17

-  Mariscos rebozados
-  Milanesa de res
-  Arroz a las finas hierbas
-  Arroz integral
-  Wantán frito
-  Puré de yuca
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

JUEVES 18

-  Hornado
-  Cariucho de pollo
-  Tortilla de papa
-  Arroz integral
-  Tortilla de papa maduro
-  Camote cocido
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

VIERNES 19

-  Cazuela de mariscos
-  Lomo al chimichurri
-  Arroz al perejil
-  Arroz integral
-  Palmeras de verde
-  Papa a la crema
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

LUNES 22

-  Pollo a la jardinera
-  Cerdo en salsa BBQ
-  Arroz blanco
-  Arroz integral
-  Muchín de verde
-  Papa dorada
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

MARTES 23

-  Bistec ranchero
-  Deditos de pescado en salsa tártara
-  Arroz integral
-  Yuca salteada
-  Chips de camote
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

MIÉRCOLES 24

-  Tilapia a la plancha
-  Pollo al horno
-  Arroz al azafrán
-  Arroz integral
-  Patacones
-  Verduras gratinadas (brócoli/coliflor/zanahoria)
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

JUEVES 25

-  Fritada
-  Estofado de pollo
-  Tortilla de papa
-  Arroz integral
-  Vegetales salteados
-  Mote/maduro frito
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

VIERNES 26

-  Chimichangas de carne
-  Enchilada de pollo
-  Arroz con fréjol
-  Arroz integral
-  Ronditos
-  Fréjol mexicano
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

LUNES

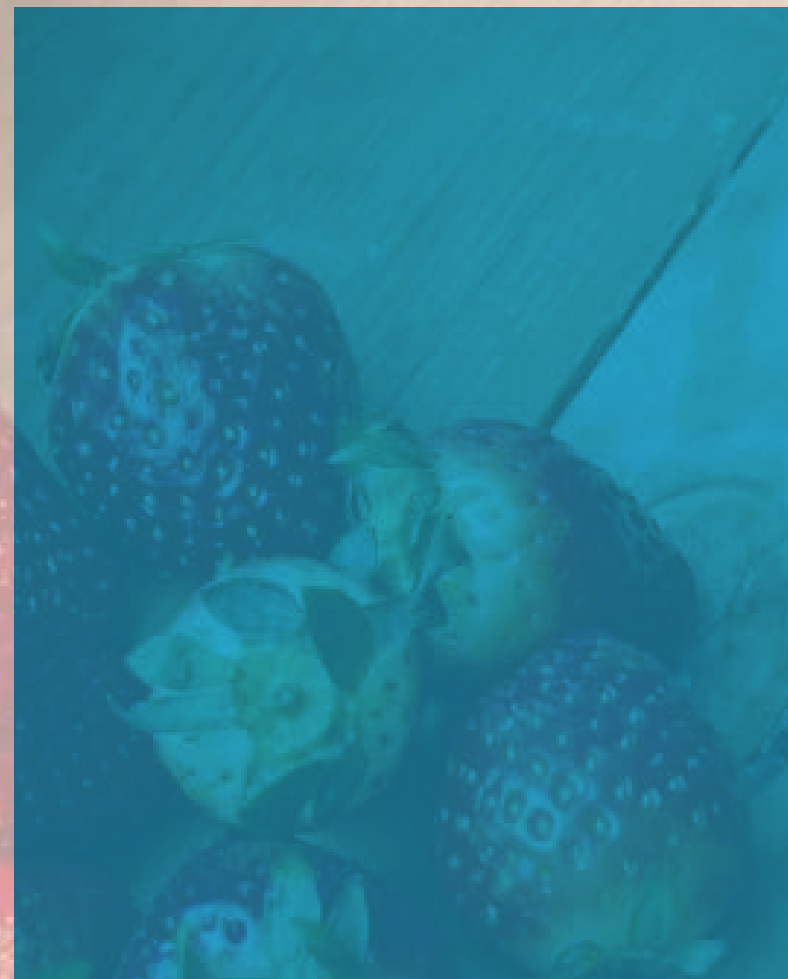
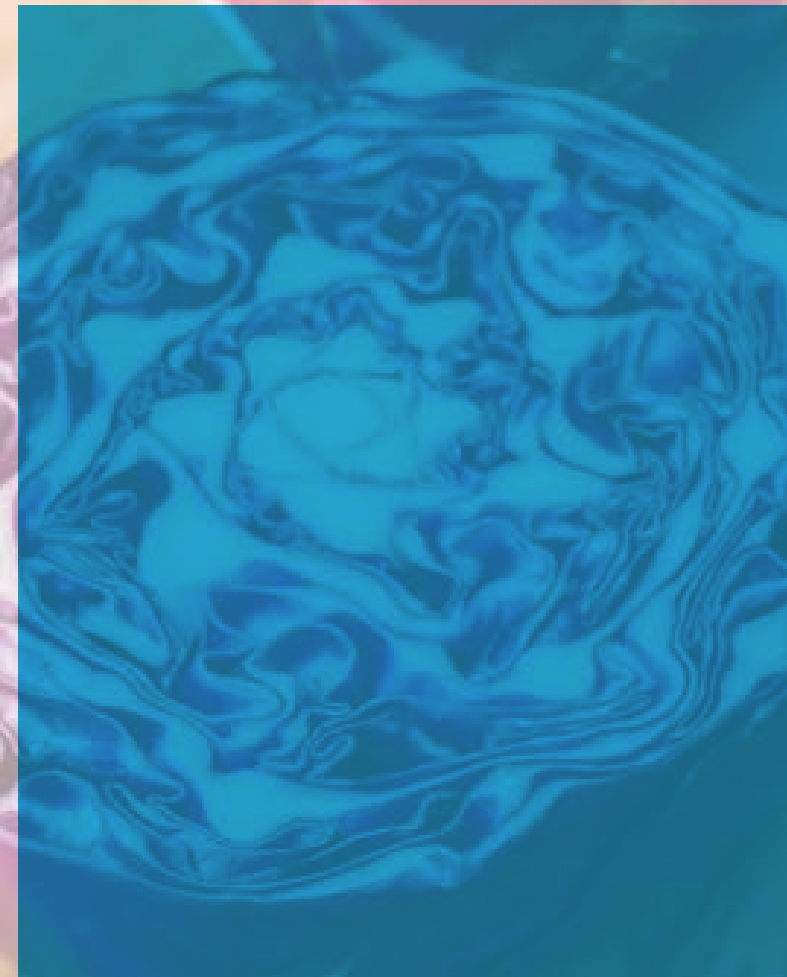
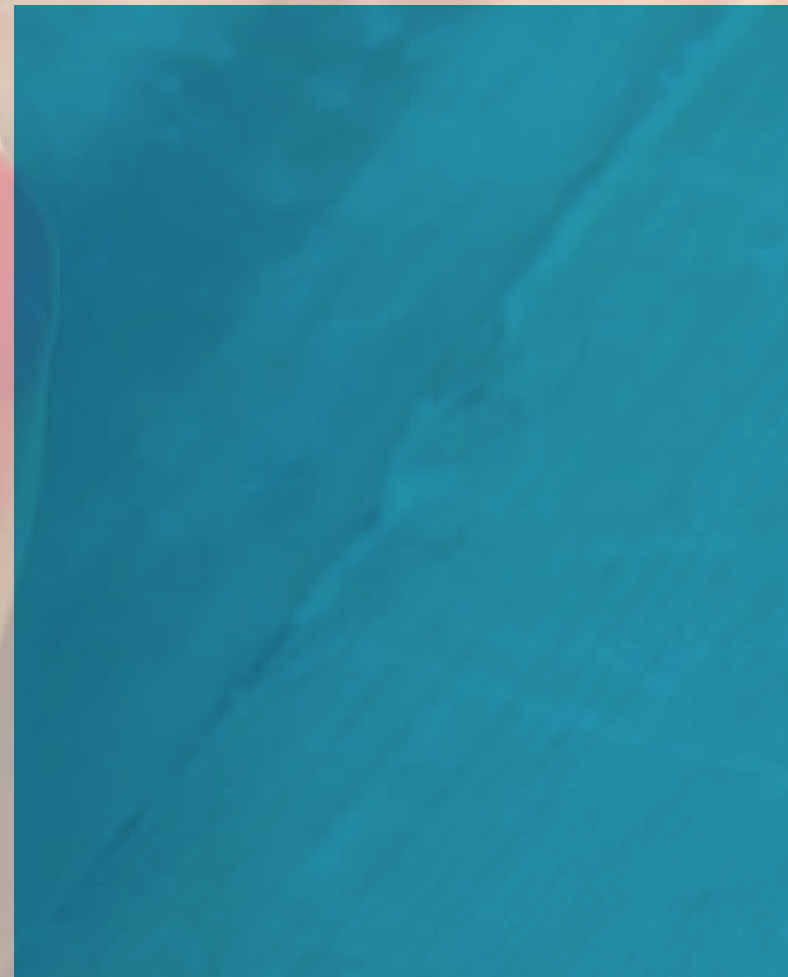
29

-  Seco de pollo
-  Tilapia a la plancha
-  Majado de verde
-  Arroz integral
-  Majado de verde
-  Puré de papa
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

MARTES

30

-  Caucara huevo
-  Cerdo a la plancha
-  Arroz blanco
-  Arroz integral
-  Maduro cocido
-  Tortilla de papa
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día



KHAFÉ
Hanaska

MENÚ ALMUERZO

PRIMARIA

OCTUBRE

La Condamine
Liceo franco · ecuatoriano



MIÉRCOLES

01

-  Mariscos al ajillo
-  Milanesa de res C
-  Arroz blanco
-  Arroz integral
-  Patacones
-  Papa en salsa de maní
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

JUEVES

02

-  Pollo teriyaki
-  Lomo con verduras
-  Spaghetti salteado
-  Arroz integral
-  Tart grissini
-  Rollito primavera
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

VIERNES

03

-  Seco de pollo
-  Camarón rebozado
-  Arroz amarillo
-  Arroz integral
-  Yuca al perejil
-  Maduro al horno
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

LUNES

06

-  Lomo a la plancha
-  Chaulafán
-  Arroz blanco
-  Arroz integral
-  Mote con salsa criolla
-  Huevo frito
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

MARTES

07

-  Pollo a la miel y mostaza
-  Seco de carne
-  Spaghetti
-  Arroz integral
-  Arepa
-  Maduro glaseado
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

MIÉRCOLES

08

-  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
-  Postre del día

JUEVES

09

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

VIERNES

10

-  Hornado
-  Fritada de pollo
-  Mote con picadillo
-  Arroz integral
-  Tortilla de papa
-  Maduro frito
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

LUNES

13

-  Pollo BBQ
-  Lomo a la plancha
-  Arroz a las finas hierbas
-  Arroz integral
-  Puré de papa
-  Chips de camote
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

MARTES

14

-  Carne colorada
-  Chicharrón de pescado
-  Tortilla de maduro
-  Arroz integral
-  Mote pillo
-  Brócoli al gratin
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

MIÉRCOLES

15

-  Pollo con champiñones
-  Lomo napolitano
-  Spaghetti
-  Arroz integral
-  Tart pan ajo gratinado
-  Tortilla de zanahoria blanca
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

JUEVES

16

-  Parrillada/Pollo
-  Parrillada/Res
-  Papas en salsa de queso
-  Arroz integral
-  Maduro al horno
-  Choclo frito
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

VIERNES

17

-  Hamburguesa
-  Pollo brosterizado
-  Papa dorada
-  Onions rings
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

LUNES

20

-  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
-  Postre del día

MARTES

21

-  Ambateñito
-  Mariscos rebozados
-  Tortilla española
-  Arroz integral
-  Llapingacho
-  Yuca frita
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

MIÉRCOLES

22

-  Papas con cuero
-  Hamburguesa Milanesa
-  Arroz al perejil
-  Arroz integral
-  Huevo duro
-  Guiso de garbanzo
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día