

KHAFÉ
Hanaska

MENÚ

REFRIGERIO & ALMUERZO

La Condamine
Liceo franco · ecuatoriano

M A T E R N A L

MARZO-ABRIL

Produbanco
Grupo Promerica

alpina

**NATURE'S
HEART**

IMPERIAL
DE FUENTE NATURAL

CHIVERIA
desde 1970

D'hoy
de verdad

Kiwa
natural life



Snack



Proteína



Arroz



Postre o Fruta



Bebida fría



Guarnición



Ensalada

LUNES

02

REFRIGERIO

- Tortitas de papa con chorizo
- Ensalada de frutas
- Jugo de Naranja

ALMUERZO

- Lomo a la plancha
- Arroz blanco
- Menestra de lenteja
- Ensalada
- Jugo de temporada
- Postre del día

MARTES

03

REFRIGERIO

- Mote con chicharrón
- Sandia
- Jugo de limón

ALMUERZO

- Pollo a la miel y mostaza
- Spaghetti salteado
- Maduro frito
- Ensalada
- Jugo de temporada
- Postre del día

MIÉRCOLES

04

REFRIGERIO

- Mini pancakes con miel
- Fresas
- Leche semi descremada

ALMUERZO

- Tilapia a la plancha
- Arroz con zanahoria
- Vegetales en salsa blanca
- Ensalada
- Jugo de temporada
- Postre del día

JUEVES

05

REFRIGERIO

- Pechuga de pollo con choclo salteado
- Pera
- Jugo de mora

ALMUERZO

- Pechuga de pollo al jugo
- Majado
- Chip de camote
- Ensalada
- Jugo de temporada
- Postre del día

VIERNES

06

REFRIGERIO

- Torrijas de arroz con pollo
- Papaya
- Jugo de guayaba

ALMUERZO

- Hornado
- Tortilla de papa
- Mote
- Ensalada
- Jugo de temporada
- Postre del día

LUNES

09

REFRIGERIO

- Fideo macarrón con pollo a la plancha
- Guineo
- Jugo de maracuyá

ALMUERZO

- Pollo BBQ
- Arroz a las finas hierbas
- Quinoto
- Ensalada
- Jugo de temporada
- Postre del día

MARTES

10

REFRIGERIO

- Choclo grano habas queso
- Sandia
- Jugo de mora

ALMUERZO

- Chicharrón de pescado
- Arroz blanco
- Brócoli al gratín
- Ensalada
- Jugo de temporada
- Postre del día

MIÉRCOLES

11

REFRIGERIO

- Nuggets de pollo con papa salteada
- Pera
- Jugo de babaco

ALMUERZO

- Lomo napolitano
- Spaghetti salteado
- Pan ajo gratinado
- Ensalada
- Jugo de temporada
- Postre del día

JUEVES

12

REFRIGERIO

- Papa rellena con carne
- Mandarina
- Jugo de tamarindo

ALMUERZO

- Parrillada/E /Pollo
- Papa en salsa de queso
- Maduro al horno
- Ensalada
- Jugo de temporada
- Postre del día

VIERNES

13

REFRIGERIO

- Emborrajado
- Ensalada de frutas
- Leche chocolatada

ALMUERZO

- Pollo brosterizado
- Papa dorada
- Onions rings
- Ensalada
- Jugo de temporada
- Postre del día

LUNES

16

REFRIGERIO

-  Fritadita de pollo con mote
-  Manzana
-  Jugo de mora

ALMUERZO

-  Pollo en salsa de piña
-  Arroz a las finas hierbas
-  Papa dorada
-  Ensalada
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

MARTES

17

REFRIGERIO

-  Tortitas de papa con brócoli, queso y chorizo
-  Uvas
-  Jugo de frutilla

ALMUERZO

-  Ambateñito
-  Arroz blanco
-  Tortilla de papa
-  Ensalada
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

MIÉRCOLES

18

REFRIGERIO

-  Empanada de carne
-  Piña
-  Avena con naranjilla

ALMUERZO

-  Tilapia al ajillo
-  Tarta de papa
-  Yuca frita
-  Ensalada
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

JUEVES

19

REFRIGERIO

-  Deditos de yuca con queso
-  Papaya
-  Jugo de guayaba

ALMUERZO

-  Rollo de Pollo con queso y espinaca
-  Arroz amarillo
-  Monedas de maduro
-  Ensalada
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

VIERNES

20

REFRIGERIO

-  Pancake con miel de maple
-  Ensalada de frutas
-  Yogurt de durazno

ALMUERZO

-  Lomo salteado
-  Spaguetti salteado
-  Vegetales salteados con sésamo
-  Ensalada
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

LUNES

23

REFRIGERIO

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

ALMUERZO

-  Res a la plancha
-  Arroz a las finas hierbas
-  Menestra de frejol
-  Ensalada
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

MARTES

24

REFRIGERIO

-  Empanada de queso
-  Sandia
-  Chocolate frío

ALMUERZO

-  Fritada
-  Llapingachos
-  Maduro frito
-  Ensalada
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

MIÉRCOLES

25

REFRIGERIO

-  Choclo con chicharrón
-  Pera
-  Jugo de mango

ALMUERZO

-  Boloñesa
-  Spaguetti
-  Grissinis
-  Ensalada
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

JUEVES

26

REFRIGERIO

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

ALMUERZO

-  Tilapia a la plancha
-  Arroz blanco
-  Papa en salsa de queso
-  Ensalada
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

VIERNES

27

REFRIGERIO

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

ALMUERZO

-  Churrasco
-  Arroz recalentado
-  Arepita
-  Ensalada
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

LUNES

30

REFRIGERIO

-  Sanduche chicken salad
-  Naranja importada
-  Jugo de babaco

ALMUERZO

-  Lomo encebollado
-  Arroz blanco
-  Patacones
-  Ensalada
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

MARTES

31

REFRIGERIO

-  Mini albóndigas con papitas
-  Frutillas
-  Jugo de coco

ALMUERZO

-  Tortilla de carne al pesto
-  Spaghetti salteado
-  Pan de ajo
-  Ensalada
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

MIÉRCOLES

01

REFRIGERIO

-  Burrito de pollo con ronditos y guacamole
-  Piña
-  Jugo de maracuyá

ALMUERZO

-  Chuleta a la plancha
-  Arroz al perejil
-  Guiso de arveja
-  Ensalada
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

JUEVES

02

REFRIGERIO

-  Salchipapa con lechuga y tomate
-  Guineo
-  Jugo de naranja frutilla

ALMUERZO

-  Tilapia
-  Molo
-  Maduro frito
-  Ensalada
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

VIERNES

03

VIERNES SANTO

LUNES

06

REFRIGERIO

-  Empanada de queso
-  Sandia
-  Chocolate frío

ALMUERZO

-  Cerdo salteado con legumbres
-  Arroz al curry
-  Menestra de lenteja
-  Ensalada
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

MARTES

07

REFRIGERIO

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

ALMUERZO

-  Canelón de pollo
-  soufflé de zucchini
-  pan ajo gratinado 25gr
-  Ensalada
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

MIÉRCOLES

08

REFRIGERIO

-  Cereal Natural
-  Ensalada de frutas
-  Yogurt de mora

ALMUERZO

-  Milanesa de res C
-  Arroz a las finas hierbas
-  Puré de yuca
-  Ensalada
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

JUEVES

09

REFRIGERIO

-  Arepita con carne mechada
-  Papaya
-  Jugo de frutilla

ALMUERZO

-  Hornado
-  Tortilla de papa
-  Maduro frito
-  Ensalada
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

VIERNES

10

REFRIGERIO

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

ALMUERZO

-  Chimichanga de pollo
-  Ronditos
-  Guacamole
-  Ensalada
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

LUNES

13

REFRIGERIO

-  Empanada de queso
-  Guineo
-  Jugo de maracuyá

ALMUERZO

-  Pollo a la jardinera M
-  Papa dorada
-  Muchin de verde
-  Ensalada
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

MARTES

14

REFRIGERIO

-  Quesadilla de queso con ronditos
-  Sandia
-  Jugo de mora

ALMUERZO

-  Bistec ranchero
-  Arroz a la mostaza
-  Chips de camote
-  Ensalada
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

MIÉRCOLES

15

REFRIGERIO

-  Cereal Natural
-  Pera
-  Jugo de babaco

ALMUERZO

-  Tilapia a la plancha
-  Torta de brócoli
-  Puré de papas
-  Ensalada
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

JUEVES

16

REFRIGERIO

-  Arepita con carne mechada
-  Mandarina
-  Jugo de tamarindo

ALMUERZO

-  Fritada
-  Tortilla de papa
-  Mote/maduro frito
-  Ensalada
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

VIERNES

17

REFRIGERIO

-  Tortitas de quínoa con mozzarella
-  Ensalada de frutas
-  Leche chocolatada

ALMUERZO

-  Lomo a la plancha
-  Arroz con fréjol
-  Menestra de fréjol
-  Ensalada
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

LUNES

20

REFRIGERIO

-  Fritadita de pollo con mote
-  Manzana
-  Jugo de mora

ALMUERZO

-  Pollo al horno
-  Arroz blanco
-  Tostones con rehogado
-  Ensalada
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

MARTES

21

REFRIGERIO

-  Tortitas de papa con brócoli, queso y chorizo
-  Uvas
-  Jugo de frutilla

ALMUERZO

-  boloñesa
-  Spaghetti salteado
-  Grissini parmesano 10 gr
-  Ensalada
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

MIÉRCOLES

22

REFRIGERIO

-  Empanada de carne
-  Piña
-  Avena con naranjilla

ALMUERZO

-  Cerdo a la plancha
-  Arroz al perejil
-  Maduro frito
-  Ensalada
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

JUEVES

23

REFRIGERIO

-  Deditos de yuca con queso
-  Papaya
-  Jugo de guayaba

ALMUERZO

-  Pollo agridulce
-  Spaghetti salteado
-  Wantán frito
-  Ensalada
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

VIERNES

24

REFRIGERIO

-  Pancake con miel de maple
-  Ensalada de frutas
-  Yogurt de durazno

ALMUERZO

-  Lomo salteado
-  Arroz a las finas hierbas
-  Papa dorada
-  Ensalada
-  Jugo de temporada
-  Postre del día