

KHAFÉ
Hanaska

MENÚ

REFRIGERIO & ALMUERZO

La Condamine
Liceo franco · ecuatoriano

PRIMARIA

MARZO-ABRIL

Produbanco
Grupo Promerica

alpina

**NATURE'S
HEART**

IMPERIAL
DE FUENTE NATURAL

CHIVERIA
desde 1970

D'hoy
de verdad

Kiwa
natural life

LUNES 02

REFRIGERIO

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

ALMUERZO

-  Lomo a la plancha
-  Chaulafán
-  Arroz blanco
-  Arroz integral
-  Menestra de lenteja
-  Huevo frito
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día
-  Vinagreta y ají

MARTES 03

REFRIGERIO

-  Mote con chicharrón
-  Sandia
-  Jugo de limón

ALMUERZO

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

MIÉRCOLES 04

REFRIGERIO

-  Mini pancakes con miel
-  Fresas
-  Leche semi descremada

ALMUERZO

-  Chuleta al orégano
-  Tilapia a la plancha
-  Arroz con zanahoria
-  Arroz integral
-  Vegetales en salsa blanca
-  Puré de papa
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día
-  Jugo de naranja

JUEVES 05

REFRIGERIO

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

ALMUERZO

-  Bistec criollo
-  Pechuga de pollo al jugo
-  Majado
-  Arroz integral
-  Chips de yuca
-  Chip de camote
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día
-  Jugo de limón jengibre

VIERNES 06

REFRIGERIO

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

ALMUERZO

-  Hornado
-  Pollo acuyado
-  Mote con picadillo
-  Arroz integral
-  Tortilla de papa
-  Maduro frito
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día
-  Horchata de piña jugo

LUNES 09

REFRIGERIO

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

ALMUERZO

-  Pollo BBQ
-  Lomo a la plancha
-  Arroz a las finas hierbas
-  Arroz integral
-  Puré de papa
-  Quinoto
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día
-  Vinagreta y ají

MARTES 10

REFRIGERIO

-  Choclo grano habas queso
-  Sandia
-  Jugo de mora

ALMUERZO

-  Carne colorada
-  Chicharrón de pescado
-  Arroz blanco
-  Arroz integral
-  Mote pillo
-  Brócoli al gratín
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día
-  Jugo de guayaba

MIÉRCOLES 11

REFRIGERIO

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

ALMUERZO

-  Pollo con champiñones
-  Lomo napolitano
-  Spaghetti salteado
-  Arroz integral
-  Pan ajo gratinado 25gr
-  Tortilla de zanahoria blanca
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día
-  Jugo de naranja

JUEVES 12

REFRIGERIO

-  Papa rellena con carne
-  Mandarina
-  Jugo de tamarindo

ALMUERZO

-  Parrillada/E /Pollo
-  Parrillada/E /Res
-  Papa en salsa de queso
-  Arroz integral
-  Maduro al horno
-  Choclo cocinado
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día
-  Jugo de limón jengibre

VIERNES 13

REFRIGERIO

-  Emborrajado
-  Ensalada de frutas
-  Leche chocolatada

ALMUERZO

-  Hamburguesa (P/T)
-  Pollo brosterizado
-  -
-  -
-  Papa dorada
-  Onions rings
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día
-  Horchata de piña jugo

LUNES 16

REFRIGERIO

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

ALMUERZO

-  Pollo en salsa de piña
-  Papas con cuero
-  Arroz a las finas hierbas
-  Arroz integral
-  Huevo duro
-  Papa dorada
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día
-  Vinagreta y ají

MARTES 17

REFRIGERIO

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

ALMUERZO

-  Ambateñito
-  Mariscos rebozados
-  Arroz blanco
-  Arroz integral
-  Tortilla de papa
-  Patacones
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día
-  Jugo de guayaba

MIÉRCOLES 18

REFRIGERIO

-  Empanada de carne
-  Piña
-  Avena con naranjilla

ALMUERZO

-  Tilapia al ajillo
-  Milanesa de res
-  Tarta de papa
-  Arroz integral
-  Yuca frita
-  Guiso de garbanzo
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día
-  Jugo de naranja

JUEVES 19

REFRIGERIO

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

ALMUERZO

-  Rollo de Pollo con queso y espinaca
-  Seco de chanco
-  Arroz amarillo
-  Arroz integral
-  Papa chaucha al ajo
-  Monedas de maduro
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día
-  Jugo de limón jengibre

VIERNES 20

REFRIGERIO

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

ALMUERZO

-  Lomo salteado
-  Chaulafán
-  Spaguetti salteado
-  Carve con verduras
-  Vegetales salteados con sésamo
-  Papa al orégano
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día
-  Horchata de piña jugo

LUNES 23

REFRIGERIO

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

ALMUERZO

-  Pollo estofado
-  Res a la plancha
-  Arroz a las finas hierbas
-  Arroz integral
-  Yuca al vapor
-  Menestra de frejol
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día
-  Vinagreta y ají

MARTES 24

REFRIGERIO

-  Empanada de queso
-  Sandia
-  Chocolate frío

ALMUERZO

-  Caucara
-  Fritada
-  Llapingachos
-  Arroz integral
-  Maduro frito
-  Mote con picadillo
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día
-  Jugo de guayaba

MIÉRCOLES 25

REFRIGERIO

-  Choclo con chicharrón
-  Pera
-  Jugo de mango

ALMUERZO

-  Milanesa de Pollo Atomatado
-  Boloñesa
-  Spaguetti
-  Arroz integral
-  Grissinis
-  Vegetales al gratín
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día
-  Jugo de naranja

JUEVES 26

REFRIGERIO

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

ALMUERZO

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

VIERNES 27

REFRIGERIO

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

ALMUERZO

-  Churrasco
-  Bandeja Paisa
-  Arroz recalentado
-  Arroz integral
-  Papita chaucha salteada
-  Arepita
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día
-  Horchata de piña jugo

LUNES 30

REFRIGERIO

-  Sanduche chicken salad
-  Naranja importada
-  Jugo de babaco

ALMUERZO

-  Lomo encebollado
-  Pollo con vegetales
-  Arroz blanco
-  Arroz integral
-  Bastones de yuca
-  Patacones
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día
-  Vinagreta y ají

MARTES 31

REFRIGERIO

-  Mini albóndigas con papitas
-  Frutillas
-  Jugo de coco

ALMUERZO

-  Tilapia al limón
-  Tortilla de carne al pesto
-  Spaghetti salteado
-  Arroz integral
-  Menestra de lenteja
-  Pan de ajo
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día
-  Jugo de guayaba

MIÉRCOLES 01

REFRIGERIO

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

ALMUERZO

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

JUEVES 02

REFRIGERIO

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

ALMUERZO

-  Tilapia
-  -
-  -
-  -
-  Molo
-  Maduro frito
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día
-  Jugo de limón jengibre

VIERNES 03

VIERNES SANTO

LUNES 06

REFRIGERIO

-  Empanada de queso
-  Sandía
-  Chocolate frío

ALMUERZO

-  Pollo a la plancha
-  Cerdo salteado con legumbres
-  Arroz al curry
-  Arroz integral
-  Menestra de lenteja
-  Croqueta de acelga y quinua crocante
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día
-  Vinagreta y ají

MARTES 07

REFRIGERIO

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

ALMUERZO

-  Lomo en salsa criolla
-  Canelón de pollo
-  soufflé de zucchini
-  Arroz integral
-  Papa al horno
-  pan ajo gratinado 25gr
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día
-  Jugo de guayaba

MIÉRCOLES 08

REFRIGERIO

-  Cereal Natural
-  Ensalada de frutas
-  Yogurt de mora

ALMUERZO

-  Ceviche de pescado
-  Milanesa de res C
-  Arroz a las finas hierbas
-  Arroz integral
-  canguil/ chifle
-  Puré de yuca
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día
-  Jugo de naranja

JUEVES 09

REFRIGERIO

-  Arepita con carne mechada
-  Papaya
-  Jugo de frutilla

ALMUERZO

-  Hornado
-  Cariucho de pollo
-  Tortilla de papa
-  Arroz integral
-  Maduro frito
-  Camote chip
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día
-  Jugo de limón jengibre

VIERNES 10

REFRIGERIO

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

ALMUERZO

-  Burrito de res
-  Chimichanga de pollo
-  Ronditos
-  Arroz integral
-  Guacamole
-  Quesadilla
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día
-  Horchata de piña jugo

LUNES 13

REFRIGERIO

-  Empanada de queso
-  Guineo
-  Jugo de maracuyá

ALMUERZO

-  Pollo a la jardinera M
-  Cerdo en salsa BBQ
-  Papa dorada
-  Arroz integral
-  Muchin de verde
-  Papa dorada
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día
-  Vinagreta y ají

MARTES 14

REFRIGERIO

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

ALMUERZO

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

MIÉRCOLES 15

REFRIGERIO

-  Cereal Natural
-  Pera
-  Jugo de babaco

ALMUERZO

-  Tilapia a la plancha
-  Pollo al horno
-  Torta de brócoli
-  Arroz integral
-  Patacones
-  Puré de papas
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día
-  Jugo de naranja

JUEVES 16

REFRIGERIO

-  Arepita con carne mechada
-  Mandarina
-  Jugo de tamarindo

ALMUERZO

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

VIERNES 17

REFRIGERIO

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

ALMUERZO

-  Cazuela de mariscos
-  Lomo a la plancha
-  Arroz con fréjol
-  Arroz integral
-  Menestra de fréjol
-  Chip de yuca
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día
-  Horchata de piña jugo

LUNES 20

REFRIGERIO

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

ALMUERZO

-  Lomo encebollado
-  Pollo al horno
-  Arroz blanco
-  Arroz integral
-  Verduras al gratín
-  Tostones con rehogado
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día
-  Vinagreta y ají

MARTES 21

REFRIGERIO

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

ALMUERZO

-  Tilapia al limón
-  Boloñesa
-  Spaghetti salteado
-  Arroz integral
-  Yuca frita
-  Grissini parmesano 10 gr
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día
-  Jugo de guayaba

MIÉRCOLES 22

REFRIGERIO

-  Empanada de carne
-  Piña
-  Avena con naranjilla

ALMUERZO

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

JUEVES 23

REFRIGERIO

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

ALMUERZO

-  Estofado de carne
-  Pollo agridulce
-  Spaghetti salteado
-  Arroz integral
-  Yuca al vapor
-  Wantán frito
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día
-  Jugo de limón jengibre

VIERNES 24

REFRIGERIO

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

ALMUERZO

-  Lomo salteado
-  Camarón rebosado
-  Arroz a las finas hierbas
-  Arroz integral
-  Papa dorada
-  Patacones
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día
-  Horchata de piña jugo