

KHAFÉ
Hanaska

MENÚ

ALMUERZO

La Condamine
Liceo franco · ecuatoriano

SECUNDARIA & STAFF

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

-  Sopa de trigo queso
-  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

-  Ají de carne
-  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

-  Crema de berros y espinaca
-  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

-  Encebollado de albacora
-  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

-  Empanada de masa morocho carne
-  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

-  Locro de papa queso
-  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

-  Sopa de bolas de verde
-  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

-  Consomé brunoise
-  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

-  Caldo de costilla
-  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

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

LUNES 16

-  Menestrone
-  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

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

MIÉRCOLES 18

-  Sopa de morocho con queso
-  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

-  Sancocho Costeño
-  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

-  Rollitos primavera
-  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

-  Consomé primavera
-  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

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

MIÉRCOLES 25

-  Crema de tomate con canguil
-  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

-  Colada de haba con tostado
-  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

-  Empanadita Colombiana
-  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

-  Sopa de verduras
-  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

-  Sopa de avena pollo
-  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

-  Crema de zanahoria canguil
-  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

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

VIERNES 03

VIERNES SANTO

LUNES 06

-  Crema de champiñón canguil
-  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

-  Sopa de berros
-  Lomo en salsa criolla
-  Canelón de pollo
-  Soufflé de zucchini
-  Arroz integral
-  Papa al horno
-  Pan ajo gratinado
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día
-  Jugo de guayaba

MIÉRCOLES 08

-  Consomé de pollo
-  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

-  Colada de maíz con tostado
-  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

-  Esquites
-  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

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

MARTES 14

-  Sopa de quinua
-  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

-  Crema de tomate canguil
-  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

-  Locro de papa aguacate
-  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

-  Empanada de verde
-  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

-  Sopa de verduras
-  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

-  Sopa de arroz de cebada con cerdo
-  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

-  Crema de zanahoria canguil
-  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

-  Sopa de bolas de verde
-  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

-  Ceviche de palmito
-  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