

KHAFÉ
Hanaska

MENÚ

ALMUERZO



LA CONDAMINE
LYCÉE FRANCO-ÉQUATORIEN

ESCOLAR

NOVIEMBRE-
DICIEMBRE



LUNES

02

FERIADO

MARTES

03

FERIADO

MIÉRCOLES

04

-  Empanada de masa morochu carne
-  Hornado
-  Pollo acuyado
-  Mote con picadillo
-  Arroz integral
-  Tortilla de papa
-  Maduro frito
-  Lechuga remolacha zanahoria
-  Aguacate choclo lechuga
-  Ensalada Criolla
-  Horchata de piña jugo
-  Agua detox anís con frutilla
-  Torta de vainilla
-  Gelatina de naranja
-  Vinagreta de balsámico
-  Aji base

JUEVES

05

-  Encebollado de albacora
-  Bistec criollo
-  Pechuga de pollo al horno
-  Majado de verde
-  Arroz integral
-  Vegetales salteados
-  Chips de camote
-  Cebolla rábano tomate
-  Apio pimiento zanahoria
-  Palmito pepinillo tomate cherry
-  Jugo de limón jengibre
-  Agua detox canela manzana
-  Vinagreta de balsámico
-  Aji base
-  Frutillas con yogurt

VIERNES

06

-  Sopa de berros espinaca
-  Chuleta al orégano
-  Tilapia a la plancha
-  Arroz con zanahoria
-  Arroz integral
-  Vegetales en salsa blanca
-  Puré de papa
-  Chocho col blanca zanahoria
-  Espinaca tomate
-  Coliflor rábano pimiento
-  Jugo de naranja
-  Agua detox anís con frutilla
-  Pañuelo de manzana
-  Bavarois de frutos rojos
-  Aji base

LUNES

09

-  Locro de papa queso
-  Pollo BBQ
-  Lomo a la plancha
-  Arroz a las finas hierbas
-  Arroz integral
-  Verduras gratinadas (brocoli/coliflor/zanahoria)
-  Quinotto
-  Aceituna aguacate lechuga
-  Lechuga tomate cherry
-  Berros tomate
-  Jugo de frutilla
-  Agua detox apio naranja
-  Vinagreta de balsámico
-  Aji base
-  Frutillas con yogurt

MARTES

10

-  Sopa de bolas de verde
-  Carne colorada
-  Chicharrón de pescado
-  Palmeras de verde
-  Arroz integral
-  Mote pillo
-  Brócoli al gratin
-  Lechuga remolacha
-  Lechuga tomate cherry
-  Apio manzana papa
-  Jugo de limón
-  Agua detox espinaca piña
-  Aplanchado
-  Torta de chocolate
-  Vinagreta de balsámico
-  Aji base

MIÉRCOLES

11

-  Consomé brunoise
-  Pollo con champiñones
-  Lomo napolitano
-  Spaghetti salteado
-  Arroz integral
-  Tart pan ajo gratinado
-  Tortilla de zanahoria blanca
-  Pimiento rábano tomate
-  Rábano zanahoria zucchini
-  Brócoli choclo palmito
-  Jugo de flor de jamaica
-  Agua detox mora naranja
-  Vinagreta de balsámico
-  Aji base
-  Frutillas con yogurt

JUEVES

12

-  Caldo de costilla
-  Parrillada de Pollo
-  Parrillada de Res
-  Choclo salteado
-  Arroz integral
-  vegetales gratinados
-  Papa en salsa de queso
-  Palmito tomate zanahoria
-  Lechuga tomate cherry
-  Pimiento rábano tomate
-  Jugo de coco
-  Agua detox anís con frutilla
-  Bohemio
-  Pie de banano
-  Vinagreta de balsámico
-  Aji base

VIERNES

13

-  Pizza jamón queso
-  Hamburguesa
-  Pollo brosterizado
-  Papa dorada
-  Papa dorada
-  Onions rings
-  Tart masa pizza porción
-  Lechuga pimiento tomate
-  Lechuga tomate cherry
-  Aguacate brócoli zanahoria
-  Jugo de limón
-  Agua detox cereza toronja
-  Vinagreta de balsámico
-  Aji base
-  Helado con fruta

LUNES

16

-  Sopa de menestrón
-  Pollo en salsa de piña
-  Papas con cuero
-  Arroz a las finas hierbas
-  Arroz integral
-  Papa dorada
-  Huevo duro
-  Choclo dulce palmito pimienta
-  Chocho col blanca zanahoria
-  Aguacate palmito zanahoria
-  Jugo de maracuyá
-  Agua detox cereza toronja
-  Torta de maduro
-  Flan de chocolate
-  Vinagreta de balsámico
-  Aji base

MARTES

17

-  Crema de zanahoria canguil
-  Ambateñito
-  Mariscos rebozados
-  Tostones con rehogado
-  Arroz integral
-  Tortilla de papa
-  Verduras gratinadas (brocoli/coliflor/zanahoria)
-  Lechuga pimienta tomate
-  Acelga cebolla tomate
-  Remolacha zanahoria
-  Jugo de limón
-  Agua detox anís con frutilla
-  Vinagreta de balsámico
-  Aji base
-  Yogurt con fruta

MIÉRCOLES

18

-  Rollito primavera entrada
-  Lomo salteado peruano
-  Chaulafán
-  Spaguetti salteado
-  Arroz integral
-  Wantán frito
-  Papa al orégano
-  Ensalada Criolla
-  Cebolla blanca remolacha zanahoria
-  Acelga lechuga palmito
-  Aguapanela
-  Jugo detox frutilla limón pepinillo
-  Torta de chocolate
-  Pañuelo pastelero
-  Vinagreta de balsámico
-  Aji base

JUEVES

19

-  Sancocho costeño
-  Pollo enrollado con espinaca
-  Seco de chanco
-  Souffle de verduras
-  Arroz integral
-  Vegetales al ajonjolí
-  Monedas de maduro
-  Chocho cebolla tomate
-  Coleslaw
-  Aguacate fréjol lechuga
-  Jugo de limón
-  Agua de hierba luisa
-  Vinagreta de balsámico
-  Aji base
-  Yogurt con fruta

VIERNES

20

-  Sopa de morocho
-  Tilapia al ajillo
-  Hamburguesa Milanesa
-  Arroz al perejil
-  Arroz integral
-  Yuca frita
-  Guiso de garbanzo
-  Aguacate palmito zanahoria
-  Rábano zanahoria zucchini
-  Aceituna choclito lechuga tomate riñón
-  Jugo de mora
-  Agua detox jengibre manzanilla
-  Moncaibas
-  Torta de caramelo
-  Vinagreta de balsámico
-  Aji base

LUNES

23

-  Consomé brunoise
-  Seco de pollo
-  Lomo a la plancha
-  Arroz a las finas hierbas
-  Arroz integral
-  Yuca al vapor
-  Menestra de fréjol /rojo
-  Choclo dulce palmito pimienta
-  Chocho col blanca zanahoria
-  Aguacate palmito zanahoria
-  Jugo de maracuyá
-  Agua detox cereza toronja
-  Vinagreta de balsámico
-  Aji base
-  Helado con fruta

MARTES

24

-  Encebollado de albacora
-  Caucara
-  Fritada
-  Vegetales al olivo
-  Arroz integral
-  Maduro /mote
-  Maduro /mote
-  Lechuga pimienta tomate
-  Acelga cebolla tomate
-  Remolacha zanahoria
-  Jugo de limón
-  Agua detox anís con frutilla
-  Bavarois de mora
-  Torta príncipe
-  Vinagreta de balsámico
-  Aji base

MIÉRCOLES

25

-  Crema de tomate canguil
-  Milanesa de pollo con quinua
-  Carne boloñesa
-  Fideo tornillo jamón
-  Arroz integral
-  Vegetales salteados
-  Tart grissini
-  Aguacate palmito zanahoria
-  Rábano zanahoria zucchini
-  Aceituna choclito lechuga tomate riñón
-  Jugo de guanábana
-  Agua detox jengibre manzanilla
-  Vinagreta de balsámico
-  Aji base
-  Frutillas con yogurt

JUEVES

26

-  Colada de haba con tostado
-  Chicharrón de pescado
-  Lomo encebollado
-  Vegetales salteados
-  Arroz integral
-  Yuca al ajillo
-  Papa en salsa de queso
-  Lechuga tomate
-  Aguacate lechuga pepinillo
-  Apio pimienta zanahoria
-  Jugo de taxo
-  Agua de hierba luisa
-  Mousse de maracuya
-  Torta de yogurt
-  Vinagreta de balsámico
-  Aji base

VIERNES

27

-  Empanada colombiana
-  Pollo a la jardinera
-  Bandeja paisa
-  Arepa con queso
-  Arroz integral
-  Papa chaucha salteada
-  Maduro frito
-  Lechuga pimienta tomate
-  Lechuga tomate cherry
-  Aguacate brócoli zanahoria
-  Jugo de mora
-  Agua detox cereza toronja
-  Vinagreta de balsámico
-  Aji base
-  Frutillas con yogurt

LUNES 30

-  Sopa de verduras
-  Lomo encebollado
-  Pollo al horno
-  Vegetales gratinados
-  Arroz integral
-  Bastones de yuca
-  Patacones
-  Aguacate lechuga pepinillo
-  Col blanca rábano zanahoria
-  Brócoli cebolla champiñón
-  Jugo de piña
-  Jugo de piña
-  Buñuelos de miel
-  Bavarois de mora naranjilla
-  Vinagreta de balsámico
-  Aji base

MARTES 01

-  Sopa de avena pollo
-  Tilapia al limón
-  Albóndigas al pesto
-  Arroz amarillo
-  Arroz integral
-  Menestra de lenteja
-  Spaguetti salteado
-  Lechuga palmito rábano
-  Encebollado
-  Coleslaw
-  Jugo de limón
-  Agua detox espinaca piña
-  Vinagreta de balsámico
-  Aji base
-  Frutillas con yogurt

MIÉRCOLES 02

-  Quesadilla de queso tomate tortilla de trigo
-  Lasaña de carne espinaca
-  Camarón al ajillo
-  Spaghetti salteado
-  Arroz integral
-  Souffle de verduras
-  Tart grissini
-  Coleslaw
-  Albahaca lechuga tomate
-  Aceituna champiñón lechuga tomate
-  Jugo de mango
-  Agua detox canela manzana
-  Pañuelo mixto
-  Torta cinco leches
-  Vinagreta de balsámico
-  Aji base

JUEVES 03

-  Sopa de zapallo choclo queso manaba
-  Tilapia a la plancha
-  Pollo a la plancha
-  Puré de papa
-  Arroz integral
-  Maduro a la naranja
-  Verduras al ajonjolli (brocoli/cebolla/zanahoria)
-  Ensalada Criolla
-  Choclo dulce pepinillo tomate cherry
-  Albahaca lechuga tomate
-  Jugo de maracuyá hierba buena
-  Agua de manzanilla
-  Vinagreta de balsámico
-  Aji base
-  Frutillas con yogurt

VIERNES 04

-  Crema de zanahoria canguil
-  Chuleta a la plancha
-  Carne llanera
-  Arroz al perejil
-  Arroz integral
-  Guiso de arveja
-  Verduras salteadas
-  Apio pimiento zanahoria
-  Cebolla rábano tomate
-  Brócoli cebolla zanahoria
-  Jugo de frutilla
-  Agua detox limón menta
-  Muffin de vainilla
-  Mousse de mango
-  Vinagreta de balsámico
-  Aji base

LUNES 07

-  Crema de champiñón canguil
-  Cordon blue (Pollo)
-  Cerdo salteado con legumbres
-  Arroz al curry
-  Arroz integral
-  Menestra de lenteja
-  Croqueta de acelga y quinua crocante
-  Chocho col blanca zanahoria
-  Acelga cebolla tomate
-  Arveja vainita zanahoria
-  Jugo de tamarindo
-  Agua detox cereza toronja
-  Vinagreta de balsámico
-  Aji base
-  Yogurt con fruta

MARTES 08

-  Sopa de berros
-  Lomo en salsa criolla
-  Canelón de pollo
-  Vegetales salteados
-  Arroz integral
-  Papa al horno
-  Tart pan ajo gratinado
-  Aguacate palmito zanahoria
-  Cebolla blanca remolacha zanahoria
-  Albahaca lechuga tomate
-  Jugo de limón
-  Agua de menta
-  Muffin de nuez y coco
-  Torta inglés
-  Vinagreta de balsámico
-  Aji base

MIÉRCOLES 09

-  Consomé de pollo
-  Ceviche de pescado
-  Milanesa de res
-  Arroz a las finas hierbas
-  Arroz integral
-  Canguil chifles
-  Puré de yuca
-  Chocho lechuga tomate
-  Arveja coliflor zanahoria
-  Lechuga pepinillo zanahoria
-  Jugo de mora
-  Agua de cedrón
-  Vinagreta de balsámico
-  Aji base
-  Yogurt con fruta

JUEVES 10

-  Colada de maíz pollo
-  Hornado
-  Cariucho de pollo
-  Tortilla de papa
-  Arroz integral
-  Maduro frito
-  vegetales al ajonjolli
-  Encebollado
-  Lechuga agrio
-  Aguacate lechuga tomate
-  Jugo de limón
-  Agua de hierba luisa
-  Torta de zanahoria
-  Muffin de naranja
-  Vinagreta de balsámico
-  Aji base

VIERNES 11

-  Choclo grano queso
-  Burrito de res
-  Chimichangas
-  Ronditos
-  Arroz integral
-  Guacamole
-  Quesadilla mexicana
-  Col morada mayonesa
-  Apio manzana papa
-  Pico de gallo
-  Jugo de flor de jamaica
-  Agua detox limón menta
-  Vinagreta de balsámico
-  Aji base
-  Yogurt con fruta

LUNES

14

-  Sopa campesina
-  Pollo a la jardinera
-  Cerdo en salsa BBQ
-  Papa dorada
-  Arroz integral
-  Muchín de verde
-  Aros de cebolla
-  Brócoli cebolla choclo
-  Aguacate lechuga tomate
-  Ensalada caprese con aceite de oliva
-  Jugo de limón
-  Agua detox mora naranja
-  Gelatina de frambuesa
-  Muffin de chocolate
-  Vinagreta de balsámico
-  Aji base

MARTES

15

-  Trilogía mini empanadas verde morocho maíz
-  Pavo en salsa de ciruelas
-  Enrollado americano
-  Arroz navideño
-  Arroz integral
-  Papa duphin
-  Chips de camote
-  Lechuga palmito fresco tomate cherry
-  Aguacate cebolla pepinillo tomate
-  Palmito pepinillo zanahoria
-  Jugo de limón rosa
-  Agua detox apio naranja
-  Tronco navideño
-  Vinagreta de balsámico
-  Aji base
-  Yogurt con fruta

MIÉRCOLES

16

-  Choclo grano queso
-  Pescado sudado
-  Ambateñito
-  Arroz con fréjol
-  Arroz integral
-  Chips de yuca
-  Tortilla de papa
-  Encebollado
-  Lechuga tomate
-  Lechuga tomate cherry
-  Jugo de tamarindo limón
-  Agua detox espinaca piña
-  Bastones de chocolate
-  Mousse de coco
-  Vinagreta de balsámico
-  Aji base

JUEVES

17

-  Sopa de berros espinaca
-  Fritada
-  Estofado de pollo
-  Tortilla de papa
-  Arroz integral
-  Vegetales salteados
-  Mote/maduro frito
-  Lechuga tomate cherry
-  Brócoli zanahoria
-  Choclo rábano tomate
-  Jugo hawaiano
-  Agua detox cereza toronja
-  Vinagreta de balsámico
-  Aji base
-  Yogurt con fruta

VIERNES

18

-  Crema de tomate canguil
-  Chicharrón de pescado
-  Pollo al horno
-  Souffle de verduras
-  Arroz integral
-  Patacones
-  Puré de papa
-  Vainita zanahoria zucchini
-  Coliflor rábano pimienta
-  Ensalada rusa
-  Jugo de limón
-  Agua detox canela manzana
-  Strudell de piña
-  Pristiños con miel
-  Vinagreta de balsámico
-  Aji base