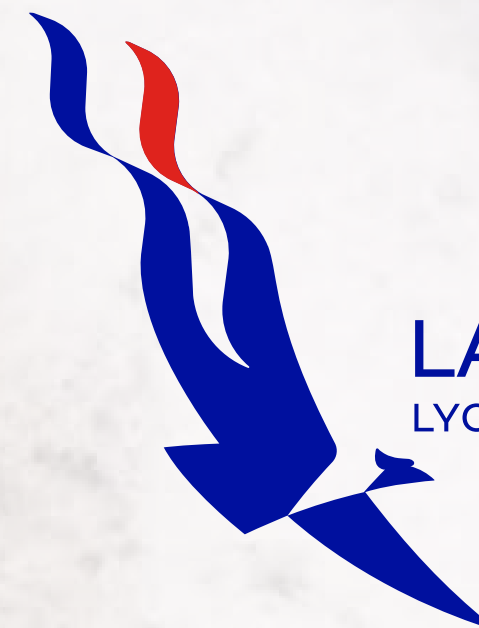


KHAFÉ
Hanaska

MENÚ

REFRIGERIO & ALMUERZO



LA CONDAMINE
LYCÉE FRANCO-ÉQUATORIEN

PRIMARIA

SEPTIEMBRE-
OCTUBRE

Sharpie®



JUEVES

03

REFRIGERIO

-  Arepita con carne mechada
-  Mandarina
-  Jugo de tamarindo

ALMUERZO

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

VIERNES

04

REFRIGERIO

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

ALMUERZO

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

LUNES

07

REFRIGERIO

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

ALMUERZO

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

MARTES

08

REFRIGERIO

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

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

MIÉRCOLES

09

REFRIGERIO

-  Empanada de carne
-  Piña
-  Avena con naranjilla

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

JUEVES

10

REFRIGERIO

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

ALMUERZO

-  Bistec criollo
-  Pechuga de pollo al horno
-  Majado de verde
-  Arroz integral
-  Chips de yuca
-  Chips de camote
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

VIERNES

11

REFRIGERIO

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

ALMUERZO

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

LUNES

14

REFRIGERIO

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

ALMUERZO

-  Pollo BBQ
-  Lomo a la plancha
-  Puré de papa
-  Arroz integral
-  Maduro
-  Croqueta de quinua
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

MARTES

15

REFRIGERIO

-  Mote con chicharrón
-  Sandia
-  Jugo de limón

ALMUERZO

-  Carne colorada
-  Chicharrón de pescado
-  Arroz blanco
-  Arroz integral
-  Mote pillo
-  Brocoli al gratin
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

MIÉRCOLES

16

REFRIGERIO

-  Mini pancakes con miel
-  Fresas
-  Leche semi descremada

ALMUERZO

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

JUEVES

17

REFRIGERIO

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

ALMUERZO

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

VIERNES

18

REFRIGERIO

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

ALMUERZO

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

LUNES

21

REFRIGERIO

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

ALMUERZO

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

MARTES

22

REFRIGERIO

-  Choclo grano habas queso
-  Sandia
-  Jugo de mora

ALMUERZO

-  Ambateñito
-  Fritada
-  Tortilla de papa
-  Arroz integral
-  Mote
-  Maduro
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

MIÉRCOLES

23

REFRIGERIO

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

ALMUERZO

-  Tilapia al ajillo
-  Hamburguesa Milanesa
-  Arroz al perejil
-  Arroz integral
-  Yuca frita
-  Guiso de garbanzo
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

JUEVES

24

REFRIGERIO

-  Papa rellena con carne
-  Mandarina
-  Jugo de tamarindo

ALMUERZO

-  Pollo enrollado con espinaca
-  Seco de chanco
-  Arroz amarillo
-  Arroz integral
-  Papa chaucha al ajo
-  Monedas de maduro
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

VIERNES

25

REFRIGERIO

-  Emborrachado
-  Ensalada de frutas
-  Leche chocolatada

ALMUERZO

-  Lomo salteado peruano
-  Chaulafán
-  Spaguetti salteado
-  Arroz integral
-  Verduras al ajonjolli
-  Papa al orégano
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

LUNES 28

REFRIGERIO

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

ALMUERZO

-  Seco de pollo
-  Lomo a la plancha
-  Arroz a las finas hierbas
-  Arroz integral
-  Yuca al vapor
-  Menestra de frejol
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

MARTES 29

REFRIGERIO

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

ALMUERZO

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

MIÉRCOLES 30

REFRIGERIO

-  Empanada de carne
-  Piña
-  Avena con naranjilla

ALMUERZO

-  Milanesa de pollo con quinua
-  Carne boloñesa
-  Tornillo
-  Arroz integral
-  Vegetales salteados
-  Grissini
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

JUEVES 01

REFRIGERIO

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

ALMUERZO

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

VIERNES 02

REFRIGERIO

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

ALMUERZO

-  Churrasco de pollo
-  Bandeja paisa
-  Arroz al perejil
-  Arroz integral
-  Papa chaucha salteada
-  Maduro frito
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

LUNES 05

REFRIGERIO

-  Empanada de queso
-  Ensalada de frutas
-  Jugo de tomate de árbol

ALMUERZO

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

MARTES 06

REFRIGERIO

-  -
-  Sandia
-  Chocolate frío

ALMUERZO

-  Tilapia al limón
-  Bolognesa
-  Macarrón
-  Arroz integral
-  Quiche de zanahoria
-  Pan botón ajo
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

MIÉRCOLES 07

REFRIGERIO

-  Choclo con chicharrón
-  Pera
-  Jugo de mango

ALMUERZO

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

JUEVES 08

REFRIGERIO

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

ALMUERZO

-  Seco de carne
-  Seco de pollo
-  Majado de verde
-  Arroz integral
-  Tortilla de yuca
-  Maduro a la naranja
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día

VIERNES 09

REFRIGERIO

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

ALMUERZO

-  Lasaña de carne espinaca
-  Spaguetti con camarones
-  Spaghetti salteado
-  Arroz integral
-  Verduras al romero
-  Grissini
-  Salad bar
-  Jugo de temporada
-  Postre del día



Snack



Proteína



Arroz



Postre o Fruta



Bebida fría



Guarnición



Ensalada

LUNES

12

REFRIGERIO

- Sánduche chicken salad
- Naranja importada
- Jugo de babaco

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

MARTES

13

REFRIGERIO

- Mini albóndigas con papitas
- Frutillas
- Jugo de coco

ALMUERZO

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

MIÉRCOLES

14

REFRIGERIO

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

ALMUERZO

- Ceviche de pescado
- Milanesa de res
- Arroz a las finas hierbas
- Arroz integral
- Canguil chifles
- Puré de yuca
- Salad bar
- Jugo de temporada
- Postre del día

JUEVES

15

REFRIGERIO

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

ALMUERZO

- Hornado
- Cariucho de pollo
- Tortilla de papa
- Arroz integral
- Maduro frito
- Chips de camote
- Salad bar
- Jugo de temporada
- Postre del día

VIERNES

16

REFRIGERIO

- Tortitas de maduro con queso
- Frutillas
- Avena con naranjilla

ALMUERZO

- Burrito de res
- Chimichangas Pollo
- Ronditos
- Arroz integral
- Guacamole
- Quesadilla mexicana
- Salad bar
- Jugo de temporada
- Postre del día

