

MENU PREESCOLAR MES DE ENERO 2020

	Lunes 06	Martes 07	Miércoles 08	Jueves 09	Viernes 10
REFRIGERIOS:	Nuggets de pollo, papita, jugo de mandarina	Torta de choclo, manzana, jugo de maracuyá	Empanada de queso, melón, jugo de frutilla	Galletas de avena, manzana, jugo de guanabana	Pizza, uvas, jugo de tomate de árbol
ENTRADA:	Sopa de letritas	Consomé de pollo	Sopa de bolas de verde	Locro de cuero	Crema de champiñones con papita fósforo
PLATO FUERTE OP 1.:	Pechuga de pollo a la plancha, arroz amarillo, ensalada waldorf	Deditos de pescado, menestra de frejol, arroz, ensalada de tomate al orégano	Brochetas de carne, pimiento y cebolla, papas en salsa de queso.	Fritada, llapingacho, maduro frito, encurtido de tomate	Spaguetti a la bolognesa, queso parmesano, ensalada de pepinillo con chochito
POSTRE:	Frutillas con crema	Durazno en almíbar	Pie de manzana	menu pre	Cupcake
JUGOS:	Jugo: Guanabana	Jugo: Mora	Jugo: Papaya	Jugo:Té	Jugo: Naranja

	Lunes 13	Martes 14	Miércoles 15	Jueves 16	Viernes 17
REFRIGERIOS:	Yogurt con corn flakes, frutillas	Choclito con queso, papaya, jugo de mora	Empanada de manjar, manzana, jugo de piña	Donuts, orito, jugo de babaco	Torta de ciruela, jugo de naranja
ENTRADA:	Crema de apio con canguil	Sopa de bolitas de maiz	Locro de acelga	Sopa de verduras	Sopa de arroz de cebada
PLATO FUERTE OP 1.:	Cariucho de pollo, papa al vapor, ensalada de aguacate.	Lomo en salsa de mostaza, arroz, ensalada de vainita, zanahoria	Costillas de cerdo BBQ, papas a la francesa, ensalada fresca	Canelones de pollo, ensalada de brocolí, zanahoria	Corvina rebosada, palitos de yuca, encurtido de tomate y cebolla
POSTRE:	Helado	Manzana en almibar	Torta de naranja	Pañuelos rellenos	Carlota
JUGOS:	Jugo: Naranja	Jugo: Papaya	Avena de naranja	Jugo: Limonada	Jugo: Guanabana

	LUNES 20	MARTES 21	MIERCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
REFRIGERIOS:	Empanadas de verde con queso, frutilla, jugo de guanabana	Mini hot dog, durazno, jugo de papaya	Empanada de pollo, pera, jugo de guayaba	Burritos de carne, manzana, jugo de naranja	Choripan, uva, limonada.
ENTRADA:	Sopa de Quinua	Sopa oriental	Sopa de lenteja	Sopa de avena	Crema de tomate con papitas
PLATO FUERTE OP 1.:	Pollo al horno, pure de papas, ensalada de tomate al oregano	Carne frita, arroz a la jardinera, ensalada fresca	Alitas a la BBQ, papitas fritas, ensalada de tomate y chochito	Medallones de carne en salsa de ciruela, arroz, ensalada de aguacate, lechuga y tomate	Lasagna de carne, ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
POSTRE:	Fruta de temporada	Flan de vainilla	Mousse de maracuyá	Virado de piña	Orejitas con chocolate
JUGOS:	Jugo: Mora	Jugo: Coco	Jugo: tomate de árbol	Jugo: te	Jugo: quaker

	LUNES 27	MARTES 28	MIERCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
REFRIGERIOS:	Torta de vainilla, manzana, jugo de naranja	Empanada chilena, uvas, jugo de mandarina	Sanduche de atún con choclito, jugo de frutilla	Bolón de verde, durazno, jugo de maracuyá	Salchipapa, avena de naranjilla
ENTRADA:	Crema de Zanahoria con canguiii	Sopa de espinaca	Aguado de gallina	Sopa de morocho	Viche de pescado
PLATO FUERTE OP 1.:	Pollo al romero, arroz con pimiento, ensalada griega.	Churrasco, carne, papas fritas, aguacate.	Encocado de pescado, arroz, patacones	Tacos mexicanos, guacamole, queso, tomate lechuga	Pollo al limón, arroz con quinua, ensalada capresse (tomate, queso, albahaca)
POSTRE:	Fruta de temporada	Brownie	Mil hojas	Helado	Torta de zanahoria con nuez
JUGOS:	Jugo: Mora	Jugo: Naranja	Jugo: Piña	Jugo: Babaco	Jugo: Tomate de árbol

MENU PRIMARIA Y SECUNDARIA MES DE ENERO 2020

	Lunes 06	Martes 07	Miércoles 08	Jueves 09	Viernes 10
REFRIGERIOS:	Nuggets de pollo, papita, jugo de mandarina	Torta de choclo, manzana, jugo de maracuyá	Empanada de queso, melón, jugo de frutilla	Galletas de avena, manzana, jugo de guanabana	Pizza, uvas, jugo de tomate de árbol
ENTRADA:	Sopa de letritas	Consomé de pollo	Sopa de bolas de verde	Locro de cuero	Crema de champiñones con papita fósforo
PLATO FUERTE OP 1:	Pechuga de pollo a la plancha, arroz amarillo, ensalada waldorf	Deditos de pescado, menestra de frejol, arroz, ensalada de tomate al orégano	Brochetas de carne, pimiento y cebolla, papas en salsa de queso.	Fritada, llapingacho, maduro frito, encurtido de tomate	Spaguetti a la bologñesa, queso parmesano, ensalada de pepinillo con chochito
PLATO FUERTE OP. 2	Chuleta agridulce, arroz con pimiento, ensalada romana	Seco de carne, arroz amarillo, maduro a la canela, aguacate	Pollo en salsa de mandarina, arroz con zanahoria, ensalada de lechuga con aguacate	Carne a la plancha, arroz a la coca cola, ensalada de zanahoria con tomate y cebolla perla	Atún con encurtido de tomate, papas doradas, arroz
POSTRE:	Frutillas con crema	Durazno en almíbar	Pie de manzana	Strudel de piña	Cupcake
JUGOS:	Jugo: Guanabana	Jugo: Mora	Jugo: Papaya	Jugo: Té	Jugo: Naranjilla

	Lunes 13	Martes 14	Miércoles 15	Jueves 16	Viernes 17
REFRIGERIOS:	Yogurt con corn flakes, frutillas	Chocolito con queso, papaya, jugo de mora	Empanada de manjar, manzana, jugo de piña	Donuts, orito, jugo de babaco	Torta de ciruela, jugo de naranja
ENTRADA:	Crema de apio con canguil	Sopa de bolitas de maiz	Locro de acelga	Sopa de verduras	Sopa de arroz de cebada
PLATO FUERTE OP 1:	Cariucho de pollo, papa al vapor, ensalada de aguacate.	Lomo en salsa de mostaza, arroz, ensalada de vainita, zanahoria	Costillas de cerdo BBQ, papas a la francesa, ensalada fresca	Canelones de pollo, ensalada de brocolí, zanahoria	Corvina rebosada, palitos de yuca, encurtido de tomate y cebolla
PLATO FUERTE OP 2	Chop suey mixto, arroz	Quiche Lorraine, ensalada tomate cherry, zanahoria	Pollo al horno a las finas hierbas, arroz verde, ensalada de coliflor, zanahoria y chochito	Lomo en salsa de champiñones, arroz, ensalada rusa	Milanesa de res, arroz amarillo, menestra de lenteja, patacón
POSTRE:	Helado	Manzana en almibar	Torta de naranja	Pañuelos rellenos	Carlota
JUGOS:	Jugo: Naranja	Jugo: Papaya	Avena de naranjilla	Jugo: Limonada	Jugo: Guanabana

	LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
REFRIGERIOS:	Empanadas de verde con queso, frutilla, jugo de guanabana	Mini hot dog, durazno, jugo de papaya	Empanada de pollo, pera, jugo de guayaba	Burritos de carne, manzana, jugo de naranjilla	Choripan, uva, limonada.
ENTRADA:	Sopa de Quinoa	Sopa oriental	Sopa de lenteja	Sopa de avena	Crema de tomate con papitas
PLATO FUERTE OP 1:	Pollo al horno, pure de papas, ensalada de tomate al oregano	Carne frita, arroz a la jardinera, ensalada fresca	Alitas a la BBQ, papitas fritas, ensalada de tomate y chochito	Medallones de carne en salsa de ciruela, arroz, ensalada de aguacate, lechuga y tomate	Lasagna de carne, ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
PLATO FUERTE OP.2	Cerdo agri dulce, arroz con ajonjolí, ensalada de pimiento y zanahoria	Pescado frito, arroz moros y cristianos, estirones de yuca	Pernil criollo, papas en salsa de queso, ensalada César	Pollo frito, papas en salsa de mani, ensalada de pepinillo, tomate, pimiento	Chuleta de cerdo en salsa de piña, arroz al perejil, ensalada jardinera
POSTRE:	Fruta de temporada	Flan de vainilla	Mousse de maracuyá	Virado de piña	Orejitas con chocolate
JUGOS:	Jugo: Mora	Jugo: Coco	Jugo: tomate de árbol	Jugo: te	Jugo: quaker

	LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
REFRIGERIOS:	Torta de vainilla, manzana, jugo de naranja	Empanada chilena, uvas, jugo de mandarina	Sanduche de atún con chochito, jugo de frutilla	Bolón de verde, durazno, jugo de maracuyá	Salchipapa, avena de naranjilla
ENTRADA:	Crema de Zanahoria con canguil	Sopa de espinaca	Aguado de gallina	Sopa de morocho	Viche de pescado
PLATO FUERTE OP 1:	Pollo al romero, arroz con pimiento, ensalada griega.	Churrasco, carne, papas fritas, aguacate.	Encocado de pescado, arroz, patacones	Tacos mexicanos, guacamole, queso, tomate lechuga	Pollo al limón, arroz con quinua, ensalada capresse (tomate, queso, albahaca)
PLATO FUERTE OP 2	Pescado en salsa tártara, papas fritas, ensalada de tomate y palmito	Cerdo en salsa de mango, arroz amarillo, ensalada rusa	Carne frita, papa gratinada, ensalada de pepinillo, chochito, pimiento	Cerdo en salsa de maracuya, arroz al azafrán, ensalada de vainita, zanahoria, arveja	Lomo salteado con verduras, arroz, maduro frito
POSTRE:	Fruta de temporada	Brownie	Mil hojas	Helado	Torta de zanahoria con nuez
JUGOS:	Jugo: Mora	Jugo: Naranja	Jugo: Piña	Jugo: Babaco	Jugo: Tomate de árbol