

**DESAYUNO**

**MON  
13**

**TUE  
14**

**WEN  
15**

**THUR  
16**

**FRI  
17**

**PROTEINA**

	Pancake de vainilla, con queso rallado y fruta (mango, banano, fresa)	Tortilla de papa con huevo	Huevo revuelto con maicitos	Huevo revuelto con hogao
	Quesito	Quesito	Quesito	Quesito
	Cuajada	Cuajada	Cuajada	Cuajada
	Huevo revuelto	Huevo revuelto	Huevo duro	Huevo revuelto

**CEREAL**

		Pastel de queso	Arepa de chόcolo	calentado de frijol
	Pan bolita	Galletas	Pan bola	Pan integral
	Hojuelas de maiz/granola con avena/arroz soplado	Hojuelas de maiz/granola con avena/arroz soplado	Hojuelas de maiz/granola con avena/arroz soplado	Hojuelas de maiz/granola con avena/arroz soplado

**BEBIDA CALIENTE**

**BEBIDA LÁCTEA**

**JUGO**

	Chocolate agua/ leche	Chocolate agua/ leche	Chocolate agua/ leche	Chocolate agua/ leche
	Yogurt natural/normal/ leche	Yogurt natural/normal/ leche	Yogurt natural/normal /leche	Yogurt natural/normal /leche
	Mandarina	Mora	Maracuya	Lulo

**FRUTA**

**Sin gluten**

	Fresa/banano	Naranja	Kiwi	Banano
	Pancake de vainilla gluten free	Galletas glúten free	Pan glúten free	Tostada de mantequilla glúten free

## MEDIA MAÑANA KINDER 1 Y 2

BEBIDA LACTEA		Kumis	Yogurt sin azucar	Leche	Yogurt sin azucar
FRUTA		Papaya	Banano	Granadilla	Fresa

## MEDIA MAÑANA KINDER 3 A 1°

BEBIDA LACTEA		Yogurt con azucar	Leche	Yogurt con azucar	Leche
FRUTA		Papaya	Banano	Granadilla	Fresa
DULCE			Chocolate		Gelatina (80 gr)

## ALMUERZO

MON  
13

TUE  
14

WEN  
15

THUR  
16

FRI  
17

SOPA DEL  
DÍA

Sopa  
ramen

Crema de  
ahuyama

Frijoles

Crema de  
puerro

PROTEINA

Pechuga  
a la plancha

Costilla de  
cerdo en salsa  
BBQ

Carne molida

Posta rellena  
con habichuela  
y zanahoria

Tilapia asada en  
salsa de cilantro

Pechuga  
a la plancha

Chicharron  
en cubos

Pechuga  
a la plancha

Pechuga  
a la plancha

ARROZ

Arroz  
blanco/Arroz  
con coco

Arroz Blanco

Arroz Blanco

Arroz  
blanco/arroz  
con cilantro

SALSAS

ACOMPÑANTE

Patacones  
maduros

Papa al vapor

Tajada de  
maduro -  
Arepita

croqueta de  
yuca

VEGETARIANO

Garbanzo  
a la naranja

vegetales  
salteados con  
carve

frijoles,  
verduras con  
champiñones  
salteados  
cebolla y ajo

Chuzo de tofu

SIN GLUTEN

Tilapia  
asada sin  
salsa/carne sin  
especias en polvo

Sushi de  
palmito sin  
pepino//Lasagna  
con pasta de  
berenjena/Carnes  
sin especias en  
polvo/Pan  
glúten free

Inicial/Carne  
sin especias en  
polvo

Sandwich con  
pan glúten  
free//Chuzo de  
pollo en  
chimichurry/Carn  
es sin especias en  
polvo

**BARRA DE ENSALADA**

	Tomate medias lunas - secos	Tomate macedonia	Tomate en rodajas	Tomate en rodajas
	Lechuga batavia	Lechuga romana	Repollo blanco, zanahoria rallada y cilantro	Lechuga batavia
	Zanahoria en sifflet	Zanahoria en bastones	Zanahoria medias lunas	Zanahoria rallada
	Cebolla en rodajas	Cebolla tempura	Cebolla morada en rodajas	Cebolla blanca en rodajas con cilantro
			Pico de gallo	Pepinillos
	Coliflor salteada	Brócoli apanado	Guacamole	Cebolla criski
	Lechuga cresa con zanahoria y cubos de tomate	Repollo blanco encurtido		Remolacha en cubos cocidos
	Habichuelas salteadas con ajonjolí			

**Vinagreta**

	Alcaparrada/ Vinagre blanco	Amostazada/ albahaca	Vinagre de cilantro/ vinagre de hierbas	Tártara/ vinagre de miel
--	--------------------------------	-------------------------	--	-----------------------------

**TOPPINGS**

	Quinoa	Ajonjolí	Ajonjolí	Quinoa
	Lentejas	Chía	Lentejas	Semillas de girasol

**JUGO**

**FRUTA**

**POSTRE**

	Fresa	Uva	Guarapo	Limónada
	Manzana roja	Sandía	Papaya	Piña

	Panelita copelia	Blondie	Bocadillo	
--	------------------	---------	-----------	--

**REFRIGERIO TARDE**

<b>BEBIDA k1-k2</b>		Yogurt sin azucar	Yogurt sin azucar	Leche	Yogurt sin azucar
<b>BEBIDA k3-1°</b>		Yogurt de sabores	Yogurt de sabores	Leche	Yogurt de sabores
<b>FRUTA</b>		Granadilla	Fresa	Galleta con chips de chocolate	Banano

