

DESAYUNO

**MON
13**

**TUE
14**

**WEN
15**

**THUR
16**

**FRI
17**

PROTEINA

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

CEREAL

		Calentado de lenteja	Arepa de chόcolo	Calentado de frijol /arepa
	Pan bolita	Palo de queso	Pan aliado	Tostadas
	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
	Naranja	Mora	Maracuya	Lulo

FRUTA

	Fresa/banano	Guayaba/ granadilla	Naranja/Pera	Aguacate/ manzana roja
--	--------------	---------------------	--------------	------------------------

MENÚ DESAYUNO PREESCOLAR

MON 13	TUE 14	WEN 15	THUR 16	FRI 17
	Queso rallado/Pancake/ Fresa+banano/ Bebida	Queso mozzarella/ Croissant sin relleno/Mango/ Bebida	Huevo revuelto con maicitos y tocineta/pan aliado/Pera/ Bebida	Croquetas de pollo/Pan integral/Granadilla/ Bebida

VEGETARIANO

SIN GLUTEN

	Inicial a elección	Inicial a elección	Inicial a elección	Inicial a elección
	Pancake de vainilla gluten free	Galletas gluten free	Pan gluten free	Tostada de mantequilla gluten free

MEDIA MAÑANA KINDER 1 Y 2

BEBIDA LACTEA		Kumis	Yogurt sin azucar	Leche	Yogurt sin azucar
FRUTA		Pera	Banano	Kiwi	Fresa

MEDIA MAÑANA KÍNDER 3 A 1°

BEBIDA LACTEA		Yogurt con azucar	Leche	Yogurt con azucar	Leche
FRUTA		Pera	Banano	Kiwi	Fresa
DULCE		Gelatina (80gr)			Gelatina (80 gr)

ALMUERZO

MON
13

TUE
14

WEN
15

THUR
16

FRI
17

SOPA DEL DÍA

PROTEINA

ARROZ

SALSAS

ACOMPAÑANTE

ALTERNO

	Sopa de espinaca	Crema de ahuyama	Frijoles	Crema de puerro
	Tilapia apanada	Costilla de cerdo en salsa BBQ	Carne molida	Posta rellena con habichuela y zanahoria
	Pechuga a la plancha	Cerdo a la plancha	Chorizo, morcilla	Pechuga a la plancha
		Pechuga a la plancha	Chicharron en cubos	
	Arroz blanco/Arroz con coco	Arroz Blanco	Arroz Blanco	Arroz blanco/arroz con cilantro
	Patacones maduros	Papa al vapor	Plátano maduro asado - Arepita	Croqueta de yuca
	Sanduche	Sushi	Sushi	Bowl

**PLATO
PREESCOLAR**

	Sopa de espinaca/Tilapia asada/Arroz blanco/Patacon de maduro/Lechuga/tomate/Papaya	Crema de ahuyama/costilla /papa al vapor/Brócoli cocido/Guayaba manzana	Frijoles/Carne molida/ Chicharrón/Arroz blanco/Tajada de maduro/Zanahori a en bastones/ Mandarina/ Bebida	Crema de puerro/Pechuga en cuadros/Arroz blanco/papa asada/Aguate en rodajas/Piña
--	---	---	---	---

VEGETARIANO

	Garbanzo a la naranja	Vegetales salteados con carne	Frijoles, verduras con champiñones salteados, cebolla y ajo	Lentejas guisadas
--	-----------------------	-------------------------------	---	-------------------

SIN GLUTEN

	Tilapia asada sin salsa/carne sin especias en polvo	Sushi de palmito sin pepino/ Lasaña con pasta de berenjena/ Carnes sin especias en polvo/Pan gluten free	Inicial/Carne sin especias en polvo	Sandwich con pan gluten free//Chuzo de pollo en chimichurri/ Carnes sin especias en polvo
--	---	--	-------------------------------------	---

**BARRA DE
ENSALADA**

	Tomate medias lunas	Tomate en cuadros	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 rallada	Zanahoria en cuadros con ajonjolí
	Zanahoria rallada	Cebolla tempura	Cebolla morada en rodajas	Cebolla en rodajas con cilantro
	Ceviche de cebolla	Ensalada de Lechuga cresa (uchuvas, fresa y tomate en cubos)	Pico de gallo	Lechuga batavia, con zanahoria rallada
	Lechuga romana	Brocoli apanado	Guacamole	Rábanos
	Tomate cherri en medias lunas	Pepino en cuadros		Cebolla criski
	Cebolla morada en rodajas	Cebolla en rodajas	Lechuga batavia	Pepinillos

ENSALADA

	Repollo blanco y morado con piña	Pasta corta al pesto	Espinaca	Brócoli salteado
	Habichuelas salteadas	Zanahoria rallada		
	Remolacha en cubos			

VINAGRETA

	Alcaparrada	Amostazada/	Vinagreta de mayonesa	Vinagreta de miel
	De mayonesa	Albahaca	Vinagreta de limón	Vinagreta de albahaca

TOPINGS

JUGO

	Fresa	Uva	Guarapo	Limónada
--	-------	-----	---------	----------

FRUTA

	Fresa/banano	Guayaba/granadilla	Naranja/Pera	Aguacate/manzana roja
--	--------------	--------------------	--------------	-----------------------

POSTRE

			Bocadillo	
--	--	--	-----------	--

REFRIGERIO TARDE

BEBIDA k1-k2		Leche	Yogurt sin azucar		Yogurt sin azucar
BEBIDA k3-1°		Leche	Yogurt de sabores	Leche	Yogurt de sabores
PREESCOLAR		Pastel de guayaba/Sandía	Mini Croisant sin queso/Fresa	Torta de zanahoria/Piña	Galletas de avena con chips/Papaya
PRIMARIA/ SECUNDARIA		Pastel de guayaba/ guayaba manzana	Croissant/Pera	Torta de zanahoria/ Granadilla	Galletas de avena con chips/Banano
SIN GLUTEN		Sandwich de queso gluten free/mandarina	Galletas glúten free	Pan glúten free	Inicial