



PLAN DE MENÚS - 2019

MENÚ 1

Clase de alimento \ Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Sopa	Arroz con leche o sopa de pasta	Cuchuco de maíz	Verduras	Cuchuco cebada	Bandeja paisa
Arroz	Blanco	Blanco	Tigre	Blanco	Blanco
Proteína	Carne de cerdo con verdura y piña	Pollo broaster	Albóndigas en su salsa	Pechuga grillet	Carne huevo
	Pollo cremoso	Gulash	Pollo con ajonjolí	Croquetas de pescado	Chicharrón
Carbohidrato	Cascos de papa	Plátano al horno	Papa al vapor	Patacones	Plátano al horno
Principio	Puré de auyama	Tortilla colorida	Brocoli al ajillo	Tortilla de mazorca	
Ensalada	Rodajas de tomate y apio	Rosada	Peras con jamón	Pasta con verduras	Aguacate
	Waldorf	Hawaiana	Mexicana	Verde con kiwi	Cascos de tomate
Jugo	Mora	Tomate de árbol	Piña	Lulo	Limonada
	Mango	Fresa	Maracuya	Guayaba	
Postre	El alumno puede escoger variedad de dulce o una porción de fruta como: duraznos, ciruelas, uvas, sandia, papaya, melón, granadilla, banano.	El alumno puede escoger variedad de dulce o una porción de fruta como: duraznos, ciruelas, uvas, sandia, papaya, melón, granadilla, banano.	El alumno puede escoger variedad de dulce o una porción de fruta como: duraznos, ciruelas, uvas, sandia, papaya, melón, granadilla, banano.	El alumno puede escoger variedad de dulce o una porción de fruta como: duraznos, ciruelas, uvas, sandia, papaya, melón, granadilla, banano.	El alumno puede escoger variedad de dulce o una porción de fruta como: duraznos, ciruelas, uvas, sandia, papaya, melón, granadilla, banano.



PLAN DE MENÚS - 2019

MENÚ 2

Clase de alimento \ Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Sopa	Colicero	Ajiaquito	Cuchuco de trigo	Pasta	Crema de verduras
Arroz	Blanco	Blanco	Blanco	Con verdura	Espagueti y/o linguini
Proteína	Alitas a la broaster	Pollo con calabacines	Atún con pasta y verduras	Lomito de cerdo en salsa de champiñon	Pollo
	Estofado belga	Carne encebollada	Croquetas de pollo	Pollo al horno	Carne
Carbohidrato	Torta de plátano	Papa al perejil	Palitos de yuca	Papa criolla	Tostadas
Principio	Calabacín con mazorca	Torta de coliflor	Garbanzos	Tortillas con verdura	
Ensalada	De patatas	Dulce	De verano	Pacific	California
	Cascos de tomate	De lentejas	Con queso	Vegana	Tomate y albahaca
Jugo	Guayaba	Lulo	Tomate	Mora	Lulo
	Piña	Fresa	Maracuya	Mango	Fresa
Postre	El alumno puede escoger variedad de dulce o una porción de fruta como: duraznos, ciruelas, uvas, sandia, papaya, melón, granadilla, banano.	El alumno puede escoger variedad de dulce o una porción de fruta como: duraznos, ciruelas, uvas, sandia, papaya, melón, granadilla, banano.	El alumno puede escoger variedad de dulce o una porción de fruta como: duraznos, ciruelas, uvas, sandia, papaya, melón, granadilla, banano.	El alumno puede escoger variedad de dulce o una porción de fruta como: duraznos, ciruelas, uvas, sandia, papaya, melón, granadilla, banano.	El alumno puede escoger variedad de dulce o una porción de fruta como: duraznos, ciruelas, uvas, sandia, papaya, melón, granadilla, banano.



PLAN DE MENÚS - 2019

MENÚ 3

Clase de alimento \ Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Sopa	Mute	"Mazamorra paisa / o avena"	Colicero	Arroz	Consome
Arroz	Blanco	Con zanahoria	Blanco	Blanco	Arroz con pollo
Proteína	Gulash con verdura	Sobrebarriga a la plancha	Pescado a la plancha	Pollo al cury con uvas pasas	Pollo salchicha
	Pollo almendrado al estilo chino	Fricase de pollo	Steak a la pimienta	Carne asada	Huevos de codorniz
Carbohidrato	Torta de mazorca	Patacones	Puré de papa	Papa salada	
Principio	Ratatouille	Pepino en salsa	Lentejas		Plátano al horno
Ensalada	Combinada	Variada	Templada	Barra de ensalada	Aguacate
	Con fresas	Hawaiana	Tricolor		Tomate con perejil
Jugo	Lulo	Mora	Fresa	Maracuya	Limonada
	Tomate	Piña	Mango	Guayaba	
Postre	El alumno puede escoger variedad de dulce o una porción de fruta como: duraznos, ciruelas, uvas, sandia, papaya, melón, granadilla, banano.	El alumno puede escoger variedad de dulce o una porción de fruta como: duraznos, ciruelas, uvas, sandia, papaya, melón, granadilla, banano.	El alumno puede escoger variedad de dulce o una porción de fruta como: duraznos, ciruelas, uvas, sandia, papaya, melón, granadilla, banano.	El alumno puede escoger variedad de dulce o una porción de fruta como: duraznos, ciruelas, uvas, sandia, papaya, melón, granadilla, banano.	El alumno puede escoger variedad de dulce o una porción de fruta como: duraznos, ciruelas, uvas, sandia, papaya, melón, granadilla, banano.



PLAN DE MENÚS - 2019

MENÚ 4

Clase de alimento \ Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Sopa	Sancochito	Pasta	Cuchuco de maíz	"Arroz con leche / o verduras"	Bandeja paisa
Arroz	Tigre	Blanco	Blanco	Blanco"	Blanco
Proteína	Lomo en salsa de mora o piña	Carne en bistec	Salchichas	Pollo hawaiano	"Carne molida chicharrón"
	Pollo al tomate	Pechuga a la plancha	Carne desmechada	Albóndigas con verduras	Huevo
Carbohidrato	Cascabeles	Arepuelas	Maduro melao	Papa al vapor	Plátano
Principio	Torrejillas de brocoli	Puré de auyama	Acelga al huevo	Coliflor apanado	Fríjoles
Ensalada	Campera	" Garbanzo frito y verduras"	Rusa	Col americana	Aguacate
	Ligera	Tropical con mango	Cascos de tomate	Roja	Tomate
Jugo	Guayaba	Fresa	Tomate	Maracuya	Limonada
	Mango	Maracuya	Mora	Lulo	
Postre	El alumno puede escoger variedad de dulce o una porción de fruta como: duraznos, ciruelas, uvas, sandia, papaya, melón, granadilla, banano.	El alumno puede escoger variedad de dulce o una porción de fruta como: duraznos, ciruelas, uvas, sandia, papaya, melón, granadilla, banano.	El alumno puede escoger variedad de dulce o una porción de fruta como: duraznos, ciruelas, uvas, sandia, papaya, melón, granadilla, banano.	El alumno puede escoger variedad de dulce o una porción de fruta como: duraznos, ciruelas, uvas, sandia, papaya, melón, granadilla, banano.	El alumno puede escoger variedad de dulce o una porción de fruta como: duraznos, ciruelas, uvas, sandia, papaya, melón, granadilla, banano.



PLAN DE MENÚS - 2019

MENÚ 5

Clase de alimento \ Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Sopa	Frita	Cuchuco de cebada	Crema de verduras	Cuchuco de trigo	Consome
Arroz	Blanco	Blanco	Blanco	Blanco	Picada
Proteína	Pollo a la broaster	Churrasco	Pescado apanado	Carne de hamburguesa	Carnes de res, pollo y cerdo
	Carne encebollada	Pechuga a la plancha	Pollo oriental	Pincho de pollo	
Carbohidrato	Plátano con bocadillo y queso	Papa al horno	Croquetas de zanahoria	Plátano picarón	Mazorca
Principio	Verdura asada	Habichuela guisada	Arveja verde seca	Torrejas mixtas	Papa criolla
Ensalada	Cesar	Oriental	Mexicana	Fresca	Guacamole
	Tomate y apio	Pasta y verdura	Tropical de piña	Campesina	Tomate
Jugo	Lulo	Guayaba	Mora	Mango	Limonada
	Fresa	Tomate	Piña	Maracuya	
Postre	El alumno puede escoger variedad de dulce o una porción de fruta como: duraznos, ciruelas, uvas, sandia, papaya, melón, granadilla, banano.	El alumno puede escoger variedad de dulce o una porción de fruta como: duraznos, ciruelas, uvas, sandia, papaya, melón, granadilla, banano.	El alumno puede escoger variedad de dulce o una porción de fruta como: duraznos, ciruelas, uvas, sandia, papaya, melón, granadilla, banano.	El alumno puede escoger variedad de dulce o una porción de fruta como: duraznos, ciruelas, uvas, sandia, papaya, melón, granadilla, banano.	El alumno puede escoger variedad de dulce o una porción de fruta como: duraznos, ciruelas, uvas, sandia, papaya, melón, granadilla, banano.



PLAN DE MENÚS - 2019

MENÚ 7

Clase de alimento \ Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Sopa	Colicero	Arroz	Cuchuco de maíz	Mute	Bandeja paisa
Arroz	Blanco	Blanco	Blanco	Blanco	Blanco
Proteína	Pollo a la parmesana	Pollo hindú	Pescado apanado	Chuleta de cerdo	Carne molida
	Carne de cerdo a la plancha	Sobrebarriga a la plancha	Pollo criollo	Pollo con miel y mostaza	Chicharrón huevo
Carbohidrato	Plátano con bocadillo y queso	Papa chorreada	Yuca frita	Papa al perejil	Plátano
Principio	Bocaditos de espinacas con papa	Guatila	Salteado de verduras	Calabacín con maíz	Fríjoles
Ensalada	Verde	Fría con pasta	Variada	Picado de fruta	Aguacate
	Mixta	Tropical con mango	Combinada	Variada	Rodaja de tomate
Jugo	Fresa	Maracuya	Mango	Mora	Limonada
	Tomate	Guayaba	Lulo	Piña	
Postre	El alumno puede escoger variedad de dulce o una porción de fruta como: duraznos, ciruelas, uvas, sandia, papaya, melón, granadilla, banano.	El alumno puede escoger variedad de dulce o una porción de fruta como: duraznos, ciruelas, uvas, sandia, papaya, melón, granadilla, banano.	El alumno puede escoger variedad de dulce o una porción de fruta como: duraznos, ciruelas, uvas, sandia, papaya, melón, granadilla, banano.	El alumno puede escoger variedad de dulce o una porción de fruta como: duraznos, ciruelas, uvas, sandia, papaya, melón, granadilla, banano.	El alumno puede escoger variedad de dulce o una porción de fruta como: duraznos, ciruelas, uvas, sandia, papaya, melón, granadilla, banano.



PLAN DE MENÚS - 2019

MENÚ 8

Clase de alimento \ Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Sopa	Sancochito	Pasta	Crema de tomate	Cuchuco de trigo	Consome
Arroz	Blanco	Blanco	Blanco	Blanco	Lasagña
Proteína	Pollo a la manzana	Sobrebarriga en salsa	Pollo al curry con verduras	Salchichas al horno	Carne
	Carnes mixtas	Pechuga al romero	Carne encebollada	Sudado de carne	Pollo
Carbohidrato	Papas a la mantequilla	Plátano picarón	Papas al limón y cilantro	Cascabeles	Pan al ajo
Principio	Verdura salteada	Torta de verduras	Pepino en salsa	Lentejas	
Ensalada	Cremosa	Campesina	Pepino y fresas	Salpicón de verduras	Con fruta
	Bicolor	Festiva	Fría	Roja	Cascos de tomate
Jugo	Lulo	Mango	Mora	Piña	Limonada
	Piña	Fresa	Tomate	Guayaba	
Postre	El alumno puede escoger variedad de dulce o una porción de fruta como: duraznos, ciruelas, uvas, sandia, papaya, melón, granadilla, banano.	El alumno puede escoger variedad de dulce o una porción de fruta como: duraznos, ciruelas, uvas, sandia, papaya, melón, granadilla, banano.	El alumno puede escoger variedad de dulce o una porción de fruta como: duraznos, ciruelas, uvas, sandia, papaya, melón, granadilla, banano.	El alumno puede escoger variedad de dulce o una porción de fruta como: duraznos, ciruelas, uvas, sandia, papaya, melón, granadilla, banano.	El alumno puede escoger variedad de dulce o una porción de fruta como: duraznos, ciruelas, uvas, sandia, papaya, melón, granadilla, banano.