



PLAN DE MENÚS - 2023

MENÚ 1

Clase de alimento \ Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Sopa	Arroz con leche Cuchuco de trigo	Sancochito	Pasta	Crema de verduras	Bandeja paísa
Arroz	Blanco	Tigre	Blanco	Blanco	Blanco
Proteína	Cubos de pollo al ajonjolí	Pollo a la naranja con ajonjolí	Chuleta en salsa de tamarindo	Pollo a lo broaster	Carne molida
	Carne al tomate	Sobrebarriga a la plancha	Filete de pescado a la plancha	Goulash	Huevo - chicharrón
Carbohidrato	Papa al perejil	Papas chorreadas	Plátano con b y q	Puré de papa	Plátano al horno
Principio	Verduras mixtas	Torta de espinaca	Vegetales a la miel	Guatila cremosa	Fríjoles
Ensalada	Hawaiana	con manzana	de verano	Tropical	Aguacate
	Criolla	Griega	con maíz	Fría con verduras	Rodajas de tomate
Jugo	Mango	Mora	Lulo	Piña	Limonada
	Fresa	Tomate de árbol	Guayaba	Maracuyá	
Postre	El alumno puede escoger variedad de dulce o una porción de fruta.				



PLAN DE MENÚS - 2023

MENÚ 2

Clase de alimento \ Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Sopa	Ajiaquito	Cuchuco de trigo	de arroz	Avena	Consomé
Arroz	Blanco	Blanco	Blanco	Blanco	Arroz paisa
Proteína	Picadillo mexicano	Fricasé de pollo	Atún a la vizcaina	Pollo asado	Cerdo - pollo
	Pollo al pesto	Carnes mixtas	Lomo de cerdo en salsa tradicional	Carne encebollada	Salchicha - Tocino
Carbohidrato	Torta de plátano	Cascos de papa	Deditos de yuca	Maduro melao	Papa chip
Principio	Puré de ahuyama	Croquetas de coliflor	Lentejas	Pepino en salsa	
Ensalada	Waldorf	Tropical	Combinada	Charlot	Rodaja de tomate al perejil
	Mix	Fría	con melón	Antipasto	Navideña
Jugo	Lulo	Fresa	Maracuyá	Mora	Limonada
	Mango	Piña	Guayaba	Tomate de árbol	
Postre	El alumno puede escoger variedad de dulce o una porción de fruta.				



PLAN DE MENÚS - 2023

MENÚ 3

Clase de alimento \ Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Sopa	Colicero	de verduras	Crema de ahuyama	Cuchuco de maíz	Bandeja paisa
Arroz	Blanco	Blanco	Blanco	Blanco	Blanco
Proteína	Carne de bisteck	Pollo en salsa bechamel	Filete de pescado en salsa tártara	Steak al tomate	Carne molida
	Pechuga a la plancha	Sobrebarriga a la plancha	Pollo a la jardinera	Salteado de cerdo con verduras	Huevo - Chicharrón
Carbohidrato	Papa al vapor	Papa salada	Plátano picarón	Croqueta de zanahoria Papa chaleca	Plátano al horno
Principio	Brocoli al ajillo	Tortillas de mazorca	Calabacines salteados	Guiso de habichuelas	Fríjoles
Ensalada	Kalé	Arco iris	Fresca	con pasta	Aguacate
	Fría	con lentejas	Campesina	con mango	Cascos de tomate
Jugo	Mora	Guayaba	Mango	Fresa	Limonada
	Lulo	Maracuyá	Tomate de árbol	Piña	
Postre	El alumno puede escoger variedad de dulce o una porción de fruta.				



PLAN DE MENÚS - 2023

MENÚ 4

Clase de alimento \ Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Sopa	Mute	Cebada	Fritas	Crema de espinaca	Menestrone
Arroz	Blanco	Blanco	Blanco	Blanco	Pastas a la napolitana
Proteína	Pollo a lo broaster	Chuleta de cerdo a la plancha	Carne desmechada	Atún con verduras	Pasta a la bolognesa
	Pasta zingara	Pechuga en salsa de finas hierbas	Salchichas	Carne asada con chimichurri	
Carbohidrato	Papa cremosa	Cascabeles	Papa enchupe	Papa criolla dorada	Pan al ajo
Principio	Ratatouille	Arveja v.s.	Torta de verduras	Coliflor rostizado	
Ensalada	Verde	Napolitana	Dulce	Variada	Agridulce con apio
	Roja	Tomate dijón	Tex mex		Navideña con tomate
Jugo	Guayaba	Piña	Lulo	Maracuyá	Fresa
	Mango	Fresa	Mora	Tomate de árbol	Lulo
Postre	El alumno puede escoger variedad de dulce o una porción de fruta.				



PLAN DE MENÚS - 2023

MENÚ 5

Clase de alimento \ Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Sopa	de lentejas	Pasta	Crema de mazorca	Cuchuco de trigo	Sancochito
Arroz	Blanco	Blanco	Blanco	Blanco	con coco blanco
Proteína	Albóndigas	Goulash con verduras	Lomo en salsa de mora	Fajitas de carne	Pescado apanado
	Pollo agridulce	Pollo cremoso	Pollo asado	Pollo a la manzana	Muchacho en salsa
Carbohidrato	Puré de papas	Tajamiel	Papas al perejil	Yuca en salsa criolla	Patacones
Principio	Pepino en salsa	Puré de ahuyama	Verduras al pesto	Coles de bruselas al ajillo	
Ensalada	Florentina	César	Picado de frutas	Árabe	Mixta de aguacate
	Verde con mango	Combinada	Rodajas de tomate	Favorita	Fresca
Jugo	Mora	Lulo	Mango	Maracuyá	Limonada
	Piña	Tomate de árbol	Guayaba	Fresa	(postre) Cocada
Postre	El alumno puede escoger variedad de dulce o una porción de fruta.				



PLAN DE MENÚS - 2023

MENÚ 6

Clase de alimento \ Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Sopa	Crema de verduras	de arroz	Cuchuco de trigo	Mazamorra Paisa S. de Cereales	Bandeja paisa
Arroz	Blanco	Blanco	Blanco	Blanco	Blanco
Proteína	Steak a la pimienta	Sobrebarriga en salsa criolla	Pollo al tomate	Salpicón de atún	Carne molida
	Muslos de pollo apanados	Pechuga grillet	Carne de hamburguesa	Carne encebollada	Huevo - chicharrón
Carbohidrato	Papa con verdura	Maduro melao	Cascos de papa	Torta de mazorca	Plátano asado
Principio	Acelgas al huevo	Tortilla colorida	Brocoli al ajillo	Verduras salteadas con ajonjolí	Fríjoles
Ensalada	con manzana	Mix	Tabuletti	de garbanzos	con aguacate
	Casera	con melón	Jícama	Waldorf	Rodajas de tomate
Jugo	Tomate de árbol	Mango	Lulo	Maracuyá	Limonada
	Guayaba	Fresa	Piña	Mora	
Postre	El alumno puede escoger variedad de dulce o una porción de fruta.				



PLAN DE MENÚS - 2023

MENÚ 7

Clase de alimento \ Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Sopa	Colicero	Cuchuco de maíz	de avena	Crema de ahuyama	Ajiaco
Arroz	Blanco	Blanco	Blanco	Blanco	blanco
Proteína	Carnes mixtas	Lomo en salsa champignones	Pechuga empanizada	Pollo en salsa cremosa de cilantro	Pollo
	Pollo al wok	Muslos de pollo con miel y ajonjolí	Estofado de res	Bistek encebollado	
Carbohidrato	Papa chorreada	Platano con b y q	Papa alfredo	Palitos de plátano verde	
Principio	Croqueta de coliflor	Calabacín salteado	Guatillas al huevo	Garbanzos	
Ensalada	Cascos de tomate	Mexicana	Repollada	Kale	Banano
	Mixta	Fría	Dulce	Variada	Aguacate
Jugo	Mora	Mango	Guayaba	Piña	Limonada
	Tomate de árbol	Fresa	Maracuyá	Lulo	
Postre	El alumno puede escoger variedad de dulce o una porción de fruta.				



PLAN DE MENÚS - 2023

MENÚ 8

Clase de alimento \ Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	
					Opción 1	Opción 2
Sopa	Pasta	Mute	Cebada	de verduras	Consomé	Sudado santaferreño
Arroz	Blanco	Tigre	Blanco	Blanco	Arroz con pollo	Arroz blanco
Proteína	Carne en bistec	Goulash	Pescado a la plancha	Carne desmechada	Pollo y salchicha	Pollo
	Pollo asado	Pechuga a la plancha	Fricasé de pollo	Pollo casero	Huevo de codorníz	
Carbohidrato	Papa criolla a la mantequilla	Puré de papa	Palitos de yuca	Torta de plátano	Papa chip	Papa mazorca
Principio	Torta de verduras	Lenteja	Mazorca al huevo	Guisado de habichuela		
Ensalada	Tomate al perejil	Verde con mango	Florentino	Tropical con piña	Casera	
	Charlot	Roja	Mexicana	Combinada	Tropical	
Jugo	Maracuyá	Fresa	Mora	Lulo	Maracuyá	
	Guayaba	Piña	Mango	Tomate de árbol	Guayaba	
Postre	El alumno puede escoger variedad de dulce o una porción de fruta.					



PLAN DE MENÚS - 2023

MENÚ 9

Clase de alimento \ Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Sopa	de arroz	Fritas	Cuchuco de trigo	Avena	Minestrone
Arroz	Blanco	Blanco	Blanco	Blanco	Pasta al pesto y al pomodoro
Proteína	Albóndigas	Sobrebarriga a la plancha	Salchichas	Lomo de cerdo en salsa de mora	Pechuga grillet
	Contramuslos de pollo a la miel	Pollo a la cazadora	Fajitas de res	Pollo oriental	Carne asada
Carbohidrato	Cascabeles	Papas saladas	Patacones	Papa al ajillo	Pan al ajo
Principio	Calabacitas con mazorca y zanahoria	Nuggets de brocoli	Arvejas v.s	Coles de bruselas con zanahoria	
Ensalada	con champiñón	Barra de ensalada	Tomate dijón	Hawaiana con pasta	con frutos secos
			Cowboy	con uvas	Cremosa
Jugo	Lulo	Guayaba	Mango	Mora	Lulo
	Fresa	Piña	Tomate de árbol	Maracuyá	Guayaba
Postre	El alumno puede escoger variedad de dulce o una porción de fruta.				



PLAN DE MENÚS - 2023

MENÚ Semana de Inducción 1

Clase de alimento \ Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Sopa	Sancochito	Pasta	de arroz	Cebada	de verduras
Arroz	Blanco	Blanco	Tigre	Blanco	Blanco
Proteína	Steack al tomate	Pollo a la naranja	Salpicón de atún	Pasta zíngara	Pollo cremoso
Carbohidrato	Puré de papa	Plátano asado	Papa chorreada	Yuca grillet	Papa al vapor
Principio	Lentejas	Coliflor rostizado	Pepino en salsa	Verduras mixta	Puré de ahuyama
Ensalada	Fresca	Variada	Criolla	Combinada	Fría
Jugo	Fresa	Lulo	Mora	Mango	Tomate de árbol
Postre	El alumno puede escoger variedad de dulce o una porción de fruta.				



PLAN DE MENÚS - 2023

MENÚ Semana de Inducción 2

Clase de alimento \ Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Sopa	Ajiaquito	Crema de trigo	Colicero	de avena	Consomé
Arroz	Blanco	Blanco	Blanco	Blanco	Arroz paisa
Proteína	Pollo a la jardinera	Sobrebarriga en salsa	Goulash	Cerdo salteado con verduras	Pollo - Cerdo
					Salchicha - Tocino
Carbohidrato	Cascos de papa	Papa salada	Papa al perejil	Plátano asado	
Principio		Ratatouille	Verduras al pesto	Guatila	Papa chip
Ensalada	César	Mixta	Tropical con piña	Griega	con espinaca y mango
Jugo	Piña	Mora	Maracuyá	Guayaba	Limonada
Postre	El alumno puede escoger variedad de dulce o una porción de fruta.				