



## PLAN DE MENÚS - 2023

### MENÚ 1

Clase de alimento \ Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>Sopa</b>	Arroz con leche Cuchuco de trigo	Sancochito	Pasta	Crema de verduras	Bandeja paísa
<b>Arroz</b>	Blanco	Tigre	Blanco	Blanco	Blanco
<b>Proteína</b>	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
<b>Carbohidrato</b>	Papa al perejil	Papas chorreadas	Plátano con b y q	Puré de papa	Plátano al horno
<b>Principio</b>	Verduras mixtas	Torta de espinaca	Vegetales a la miel	Guatila cremosa	Fríjoles
<b>Ensalada</b>	Hawaiana	con manzana	de verano	Tropical	Aguacate
	Criolla	Griega	con maíz	Fría con verduras	Rodajas de tomate
<b>Jugo</b>	Mango	Mora	Lulo	Piña	Limonada
	Fresa	Tomate de árbol	Guayaba	Maracuyá	
<b>Postre</b>	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
<b>Sopa</b>	Ajiaquito	Cuchuco de trigo	de arroz	Avena	Consomé
<b>Arroz</b>	Blanco	Blanco	Blanco	Blanco	Arroz paisa
<b>Proteína</b>	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
<b>Carbohidrato</b>	Torta de plátano	Cascos de papa	Deditos de yuca	Maduro melao	Papa chip
<b>Principio</b>	Puré de ahuyama	Croquetas de coliflor	Lentejas	Pepino en salsa	
<b>Ensalada</b>	Waldorf	Tropical	Combinada	Charlot	Rodaja de tomate al perejil
	Mix	Fría	con melón	Antipasto	Navideña
<b>Jugo</b>	Lulo	Fresa	Maracuyá	Mora	Limonada
	Mango	Piña	Guayaba	Tomate de árbol	
<b>Postre</b>	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
<b>Sopa</b>	Colicero	de verduras	Crema de ahuyama	Cuchuco de maíz	Bandeja paisa
<b>Arroz</b>	Blanco	Blanco	Blanco	Blanco	Blanco
<b>Proteína</b>	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
<b>Carbohidrato</b>	Papa al vapor	Papa salada	Plátano picarón	Croqueta de zanahoria Papa chaleca	Plátano al horno
<b>Principio</b>	Brocoli al ajillo	Tortillas de mazorca	Calabacines salteados	Guiso de habichuelas	Fríjoles
<b>Ensalada</b>	Kalé	Arco iris	Fresca	con pasta	Aguacate
	Fría	con lentejas	Campesina	con mango	Cascos de tomate
<b>Jugo</b>	Mora	Guayaba	Mango	Fresa	Limonada
	Lulo	Maracuyá	Tomate de árbol	Piña	
<b>Postre</b>	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
<b>Sopa</b>	Mute	Cebada	Fritas	Crema de espinaca	Menestrone
<b>Arroz</b>	Blanco	Blanco	Blanco	Blanco	Pastas a la napolitana
<b>Proteína</b>	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	
<b>Carbohidrato</b>	Papa cremosa	Cascabeles	Papa enchupe	Papa criolla dorada	Pan al ajo
<b>Principio</b>	Ratatouille	Arveja v.s.	Torta de verduras	Coliflor rostizado	
<b>Ensalada</b>	Verde	Napolitana	Dulce	Variada	Agridulce con apio
	Roja	Tomate dijón	Tex mex		Navideña con tomate
<b>Jugo</b>	Guayaba	Piña	Lulo	Maracuyá	Fresa
	Mango	Fresa	Mora	Tomate de árbol	Lulo
<b>Postre</b>	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
<b>Sopa</b>	de lentejas	Pasta	Crema de mazorca	Cuchuco de trigo	Sancochito
<b>Arroz</b>	Blanco	Blanco	Blanco	Blanco	con coco blanco
<b>Proteína</b>	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
<b>Carbohidrato</b>	Puré de papas	Tajamiel	Papas al perejil	Yuca en salsa criolla	Patacones
<b>Principio</b>	Pepino en salsa	Puré de ahuyama	Verduras al pesto	Coles de bruselas al ajillo	
<b>Ensalada</b>	Florentina	César	Picado de frutas	Árabe	Mixta de aguacate
	Verde con mango	Combinada	Rodajas de tomate	Favorita	Fresca
<b>Jugo</b>	Mora	Lulo	Mango	Maracuyá	Limonada
	Piña	Tomate de árbol	Guayaba	Fresa	(postre) Cocada
<b>Postre</b>	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
<b>Sopa</b>	Crema de verduras	de arroz	Cuchuco de trigo	Mazamorra Paísa S. de Cereales	Bandeja paísa
<b>Arroz</b>	Blanco	Blanco	Blanco	Blanco	Blanco
<b>Proteína</b>	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
<b>Carbohidrato</b>	Papa con verdura	Maduro melao	Cascos de papa	Torta de mazorca	Plátano asado
<b>Principio</b>	Acelgas al huevo	Tortilla colorida	Brocoli al ajillo	Verduras salteadas con ajonjolí	Fríjoles
<b>Ensalada</b>	con manzana	Mix	Tabuletti	de garbanzos	con aguacate
	Casera	con melón	Jícama	Waldorf	Rodajas de tomate
<b>Jugo</b>	Tomate de árbol	Mango	Lulo	Maracuyá	Limonada
	Guayaba	Fresa	Piña	Mora	
<b>Postre</b>	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
<b>Sopa</b>	Colicero	Cuchuco de maíz	de avena	Crema de ahuyama	Ajiaco
<b>Arroz</b>	Blanco	Blanco	Blanco	Blanco	blanco
<b>Proteína</b>	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	Bistec encebollado	
<b>Carbohidrato</b>	Papa chorreada	Platano con b y q	Papa alfredo	Palitos de plátano verde	
<b>Principio</b>	Croqueta de coliflor	Calabacín salteado	Guatillas al huevo	Garbanzos	
<b>Ensalada</b>	Cascos de tomate	Mexicana	Repollada	Kale	Banano
	Mixta	Fría	Dulce	Variada	Aguacate
<b>Jugo</b>	Mora	Mango	Guayaba	Piña	Limonada
	Tomate de árbol	Fresa	Maracuyá	Lulo	
<b>Postre</b>	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
<b>Sopa</b>	Pasta	Mute	Cebada	de verduras	Consomé	Sudado santaferreño
<b>Arroz</b>	Blanco	Tigre	Blanco	Blanco	Arroz con pollo	Arroz blanco
<b>Proteína</b>	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	
<b>Carbohidrato</b>	Papa criolla a la mantequilla	Puré de papa	Palitos de yuca	Torta de plátano	Papa chip	Papa mazorca
<b>Principio</b>	Torta de verduras	Lenteja	Mazorca al huevo	Guisado de habichuela		
<b>Ensalada</b>	Tomate al perejil	Verde con mango	Florentino	Tropical con piña	Casera	
	Charlot	Roja	Mexicana	Combinada	Tropical	
<b>Jugo</b>	Maracuyá	Fresa	Mora	Lulo	Maracuyá	
	Guayaba	Piña	Mango	Tomate de árbol	Guayaba	
<b>Postre</b>	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
<b>Sopa</b>	de arroz	Fritas	Cuchuco de trigo	Avena	Minestrone
<b>Arroz</b>	Blanco	Blanco	Blanco	Blanco	Pasta al pesto y al pomodoro
<b>Proteína</b>	Albóndigas	Sobrebarriga a la plancha	Salchichas	Lomo de cerdo en salsa de mora	Pechuga grillé
	Contramuslos de pollo a la miel	Pollo a la cazadora	Fajitas de res	Pollo oriental	Carne asada
<b>Carbohidrato</b>	Cascabeles	Papas saladas	Patacones	Papa al ajillo	Pan al ajo
<b>Principio</b>	Calabacitas con mazorca y zanahoria	Nuggets de brocoli	Arvejas v.s	Coles de bruselas con zanahoria	
<b>Ensalada</b>	con champiñón	Barra de ensalada	Tomate dijón	Hawaiana con pasta	con frutos secos
			Cowboy	con uvas	Cremosa
<b>Jugo</b>	Lulo	Guayaba	Mango	Mora	Lulo
	Fresa	Piña	Tomate de árbol	Maracuyá	Guayaba
<b>Postre</b>	El alumno puede escoger variedad de dulce o una porción de fruta.				