



PLAN DE MENÚS - 2024

MENÚ 1

Clase de alimento \ Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Sopa	Avena	S. pasta	S. Trigo	Mote	Bandeja paísa
Arroz	Blanco	blanco	Blanco	Blanco	Blanco
Proteína	Pollo agridulce	Pollo con ajonjolí	Carne desmechada	Chuleta	Carne molida
	Carne asada	Goulash	Pechuga a la planca	Atún con piña	Huevo - chicharrón
Farináceos	Plátano picarón	Papas dorada	Plátano al horno	Papa al perejil	Plátano al horno
Principio	Brócoli al ajillo	Puré de ahuyama	Lentejas	Pepino en salsa	Fríjoles
Ensalada	de col	Hawaiana	Combinada	Picada de fruta	con lechuga
	Fresca	Charlot	Fría	E. Variada	C. tomate
Jugos	Mora	Maracuya	Lulo	Tomate de árbol	Limonada
	Guayaba	Mango	Fresa	Piña	
Postre	El alumno puede escoger variedad de dulce o una porción de fruta.				



PLAN DE MENÚS - 2024

MENÚ 2

Clase de alimento \ Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Sopa	Pasta	Arroz con leche C. verduras	Sancochito	Avena	Menestrone
Arroz	Blanco	Blanco	Blanco	Blanco	Pasta bolognesa
Proteína	Broaster	Pollo a la miel	Pollo agridulce	Goulash	Pasta con napolitana
	Albóndigas	Carne en bistec	Canutos de cerdo	Pescado a la tártara	Pan al ajo
Farináceos	Pure	Plátano picarón	Cascos de papa	Papa al ajillo	
Principio	Brocoli al ajillo	Acelgas al huevo	Guatila cremosa	Salteado de calabacín	
Ensalada	Roja	Completa	Combinada	De col	Navideña
	con mango	Navideña	Fresca	Casera	Rodaja de tomate
Jugo	Mora	Mango	Lulo	Guayaba	Limonada
	Tomate de árbol	Piña	Fresa	Maracuyá	
Postre	El alumno puede escoger variedad de dulce o una porción de fruta.				



PLAN DE MENÚS - 2024

MENÚ 3

Clase de alimento \ Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Sopa	De arroz	Ajiaquito	Mazamorra paisa Cebada	De lentejas	Ajiaco
Arroz	Blanco	Tigre	Blanco	Blanco	Blanco
Proteína	Cubitos de pollo a la criolla	Cerdo a la mostaza	Muslos de pollo a la cazadora	Picadillo mexicano	Palo
	Steak a la pimienta	Sobrebarriga a la plancha	Carne encebollada	Salchichas	
Farináceos	Croqueta de zanahoria	Papa salada	Papas al vapor	Tajamiel	Banano
Principio	Guatila cremosa	Puré de ahuyama	Croquetas de coliflor	Garbanzos con salchichas	
Ensalada	Waldorf	Mexicana	Deliciosa	Griega	Aguacate
	Americana	Verde	Cascos de tomate	Verano	
Jugo	Mango	Mora	Fresa	Maracuyá	Limonada
	Guayaba	Piña	Lulo	Tomate de árbol	
Postre	El alumno puede escoger variedad de dulce o una porción de fruta.				



PLAN DE MENÚS - 2024

MENÚ 4

Clase de alimento \ Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Sopa	C. Trigo	Fritas	C. Espinaca	Avena	Consomé
Arroz	Blanco	Blanco	Blanco	Blanco	Arroz paisa
Proteína	Chuleta en salsa de naranja	Carne desmechada	Bistec	Atún con verduras	Carne cerdo y pollo
	Pechuga apanada	Pollo al wok	Muslos de pollo con miel y ajonjolí.	Sobrebarriga en salsa criolla	Carne de res y salchichas
Farináceos	Papa al perejil	Papa dorada criolla	Cascabeles	Papas chorreadas	Papa chip
Principio	Coliflor al horno	Guizado de habichuelas	Arvejas v.s.	Verduras al pesto	
Ensalada	Pico de mango	De pepino	Tex mex	De garbanzos	Navideña con tomate
	Variada	Con manzana	Roja	De jicama	Agridulce con apio
Jugo	Mora	Piña	Fresa	Tomate de árbol	Limonada
	Maracuyá	Guayaba	Lulo	Mago	
Postre	El alumno puede escoger variedad de dulce o una porción de fruta.				



PLAN DE MENÚS - 2024

MENÚ 5

Clase de alimento \ Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Sopa	Colicero	C. Verduras	C. maiz	Pasta	B. Paisa
Arroz	Blanco	Blanco	Blanco	Blanco	Blanco
Proteína	Fajitas de res	Posta cartagenera	Pechuga grillet	Pescado a la plancha	Carne molida Chicharrón
	Encocado de pollo	Lomo de cerdo con salsa de maracuya	Carne al tomate	Goulash	Huevo
Farináceos	Torta de plátano	Papa al vapor	Plátano con ...	Astillas de yuca	Fríjoles
Principio	Pepino en salsa	Ratatouille	Torta de verduras		Plátano asado
Ensalada	Con pasta corta	Fría	Hawaiana	Barra de	con aguacate
	Variada	Campesina	Tomate dijón	Ensalada	Rodajas de tomate
Jugo	Maracuyá	Lulo	Mango	Mora	Limonada
	Fresa	Guayaba	Piña	Tomate de árbol	
Postre	El alumno puede escoger variedad de dulce o una porción de fruta.				



PLAN DE MENÚS - 2024

MENÚ 6

Clase de alimento \ Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Sopa	Mute	S. Verduras	Cebada	C. Ahuyama	S. Verduras
Arroz	Blanco	Blanco	Blanco	Tigre	Pasta Pesto Pasta al pomodoro
Proteína	Albóndigas	Pollo a la manzana	Carnes mixtas	Pescado a las finas hierbas	Pechuga a la plancha
	Pollo asado	Salteado de cerdo con verduras	Fricasé de pollo	Muslos de pollo apanados	Lomo tropical al horno
Farináceos	Papa con verduras	Palitos de plátano	Papas a la mantequilla	Buñuelitos de yuca	
Principio	Puré de ahuyama	Tortilla de mazorca	Guatila al huevo	Vegetales con ajonjolí	
Ensalada	César	Con Melón	Verde con mango	Betabel	Agridulce con apio
	Combianada	Mixta	Mix	Mexicana	Navideña
Jugo	Lulo	Mango	Mora	Maracuyá	Fresa
	Guayaba	Fresa	Tomate de árbol	Piña	Maracuyá
Postre	El alumno puede escoger variedad de dulce o una porción de fruta.				



PLAN DE MENÚS - 2024

MENÚ 7

Clase de alimento \ Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Sopa	De Arroz	Mazamorra paisa S. Cereales	Cuchuco de trigo	C. Verduras	Picada
Arroz	Blanco	Blanco	Tigre	Blanco	
Proteína	Medallones de cerdo en salsa agridulce	Carne de hamburguesa	Carne en Bistec	Sobrebarriga en salsa criolla	Pollo salchicha
	Pechuga a la plancha	Pollo al tomate	Pescado a la plancha	Chuleta de cerdo	Carne de res carne de cerdo
Farináceos	Cascos de papa	Platano con b y q	Papa a la crema	Criollas al horno	Plátano asado Papa criolla
Principio	Tortilla colorida	Garbanzos con salchichas	Calabacín salteado	Verduras asadas	Papa salada Mazorcas
Ensalada	Tropical	Fresca	Cremosa de pasta	Picada de fruta	Guacamole
	Casera	Repollada	Charlotte	Campesina	Rodajas de tomate
Jugo	Lulo	Piña	Mora	Mango	Limonada
	Fresa	Guayaba	Maracuyá	Tomate de árbol	
Postre	El alumno puede escoger variedad de dulce o una porción de fruta.				



PLAN DE MENÚS - 2024

MENÚ 8

Clase de alimento \ Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Sopa	Pasta	Cuchuco de maíz	Fritas	Avena	Bandeja Paisa
Arroz	Blanco	Blanco	Blanco	Blanco	Blanco
Proteína	Pechuga a la miel mostaza	Carne molida	Picadillo mejicano	Pollo broaster	Carne molida Chicharrón
	Carne encebollada	Muslos de pollo	Lomo de cerdo con salsa de mora	Goulash	Huevo
Farináceos	Torta de mazorca	Puré de papa	Maduro melao	Papa al perejil	Plátano al horno
Principio	Croqueta de coliflor	Lentejas	Pepino en salsa	Torta de espinaca	Frijoles
Ensalada	De verano	Roja	Arco iris	Tropical con mango	Con aguacate
	Cascos de tomate	E. Verde	Griega	Con maíz	Rodajas de tomate
Jugo	Mango	Maracuyá	Piña	Tomate de árbol	Limonada
	Fresa	Guayaba	Lulo	Mora	
Postre	El alumno puede escoger variedad de dulce o una porción de fruta.				



PLAN DE MENÚS - 2024

MENÚ 9

Clase de alimento \ Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Sopa	Colicero	S. Verduras	Cebada	C. Trigo	Bandeja caribeña Sancochito
Arroz	Blanco	Blanco	Blanco	Blanco	Blanco coco
Proteína	Fricasé de pollo	Estofado de res	Carrilleras de cerdo	Muchacho en salsa criolla	Tilapia a la plancha
	Carne asada	Salchichas	Pollo hawaillano	Muslos de pollo al ajillo	Pollo casero
Farináceos	Papa salada	Pan de banano	Papas a la francesa	Papas al sartén	Patacones
Principio	Brocoli al ajillo	Arvejas v.s.	Habichuelas salteadas	Hamburguesas de calabacín y zanahorias	
Ensalada	Hawaiana	Con manzana	Ligera	Rodajas de tomate	Con aguacate
	Fria	Antipasto	Con lentejas	Cesar	Favorita
Jugo	Tomate de árbol	Maracuyá	Guayaba	Mora	Limonada
	Fresa	Mora	Lulo	Mango	
Postre	El alumno puede escoger variedad de dulce o una porción de fruta.				



PLAN DE MENÚS - 2024

MENÚ 10

Clase de alimento \ Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Sopa	Mute	C. Ahuyama	Cuchuco de maíz	De cereales	Ajiaco
Arroz	Blanco	Blanco	Blanco	Blanco	Blanco
Proteína	Pollo en salsa cremosa de champignones		Antipasta de atún	Carne desmechada	Pollo
	Salteado de cerdo	Muslos de pollo empanados	Pollo a la miel	Muslos de pollo en salsa criolla	
Farináceos	Torta de ahullama con piña	Tajamiel	Palitos de yuca	Tortilla de papa	Banana
Principio	Acelgas al huevo	Tortilla de mazorca	Garbanzos con salchicha	Verduras al pesto	
Ensalada	Cowboy	Favorita	Barra de	Tropical con piña	Aguacate
	Con uvas	Hawaiana con pasta	ensalada	Con maíz	
Jugo	Tomate de árbol	Maracuyá	Guayaba	Mango	Limonada
	Lulo	Mora	Piña	Fresa	
Postre	El alumno puede escoger variedad de dulce o una porción de fruta.				