

ALCALDIA DE ENVIGADO
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN-SECRETARÍA DE SALUD-SECRETARÍA DE BIENESTAR SOCIAL

ANEXO Ciclos de menú Almuerzo

COMPONENTE	SEMANA 1				
	MENÚ 1	MENÚ 2	MENÚ 3	MENÚ 4	MENÚ 5
ARROZ	Arroz con ajo	Arroz blanco	Pan Croissant	Arroz con tomate	Arroz verde
ENERGÉTICO	Moneditas de plátano pintón	Tajada de plátano maduro	Pasta penne	Torta de papa y queso blanco	Puré cremoso de papa criolla
SOPA	Sopa de frijol con hogao	Sopa de pastas	Sopa de guineo	Sopa de minestrone	Sopa de arracacha
ENSALADA	Ensalada de repollo, zanahoria con vinagreta	Verduras salteadas	Ensalada de remolacha con zanahoria y vinagreta	Ensalada de lechuga y tomate con vinagreta de mango	Ensalada caliente de habichuela, zanahoria y repollo
CARNE	Carne de cerdo con especias	Atún	Carne molida mixta con hogao	Pollo en Salsa de queso	Carne de res guisada
BEBIDA	Jugo de tomate de árbol	Jugo de mora	Jugo de guayaba	Jugo de piña y fresa	Jugo de lulo
OTRO					Lácteo

COMPONENTE	SEMANA 2				
	MENÚ 1	MENÚ 2	MENÚ 3	MENÚ 4	MENÚ 5
ARROZ	Pan mantequilla	Arroz con ajo	Arroz con cilantro	Arroz con zanahoria	Arroz blanco
ENERGÉTICO	Pasta (tornillos)	Tajada de plátano maduro	Torta de Ahuyama	Cascos de papa	Ensalada rusa: papa arveja y zanahoria
SOPA	Sopa de verduras	Sopa frijol con zanahoria	Torta de Ahuyama	Sopa de lentejas con hogao	Sopa de plátano
ENSALADA	Ensalada de pepino y piña en media luna con cilantro y vinagreta	Ensalada de tomate en cuadros con vinagreta	Ensalada de repollo morado, blanco y zanahoria	Ensalada de Zanahoria y zucchini	Incluida en el energético
CARNE	Carne molida mixta con guiso	Carne de cerdo con especias	Carne de res sofrita	Carne de cerdo en trozos sofrita	Pollo con hogao
BEBIDA	Jugo de mango	Jugo de tomate de árbol	Jugo de guayaba	Jugo de lulo	Jugo de uva
OTRO					Lácteo

COMPONENTE	SEMANA 3				
	MENÚ 1	MENÚ 2	MENÚ 3	MENÚ 4	MENÚ 5
ARROZ	Croissant	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz con tomate	Arroz con habichuela
ENERGÉTICO	Pasta tipo penne	0	Platano pintón	Papa capira	Plátano maduro
SOPA	Sopa de tortilla	Sopa de ajíaco	Sopa de frijol con hogao	Sopa de garbanzos rancheros	Crema de zanahoria con papa
ENSALADA	Ensalada de pepino y tomate	Ensalada de lechuga, pepino en cuadros y vinagreta	Ensalada de repollo, cilantro, tomate con vinagreta	Ensalada de remolacha con zanahoria y vinagreta	Ensalada de pepino en media luna con cilantro y vinagreta
CARNE	Carne de cerdo sofrito	Pollo sudado	Carne de cerdo sofrito al limón	Carne de res sofrita	Pollo caramelizado en panela y ajonjolí
BEBIDA	Jugo de mango	Jugo de tomate de árbol	Jugo de mora	Jugo de fresa	Jugo de mandarina
OTRO		Banano			
		Lácteo			

COMPONENTE	SEMANA 4				
	MENÚ 1	MENÚ 2	MENÚ 3	MENÚ 4	MENÚ 5
ARROZ	Arroz con cilantro	Pan Croissant	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz amarillo
ENERGÉTICO	Papas a la francesa	Pasta penne	Tajada de plátano maduro	Papa con guiso	Papa en salsa de queso mozzarella
SOPA	Sopa de guineo	Sopa de arracacha	Sopa de frijol con cilantro	Sopa de blanquillo	Sopa de verduras
ENSALADA	Ensalada de lechuga, zanahoria, manzana y yogurt (ensalada Tropical)	Ensalada de piña con repollo, zanahoria y vinagreta (ensalada)	Ensalada de tomate en rodajas con lechuga y vinagreta	Ensalada de Zanahoria y zucchini	Ensalada de pepino y tomate en cuadritos con vinagreta
CARNE	Filete de pollo con finas hierbas	Carne de cerdo en goulash	Carne de res sofrito	Pollo con hogao	Torta de atún con zanahoria
BEBIDA	Jugo de guayaba	Jugo de Uva	Jugo de tomate de árbol	Jugo de mora	Jugo de piña y fresa
OTRO	Lácteo				

COMPONENTE	SEMANA 5				
	MENÚ 1	MENÚ 2	MENÚ 3	MENÚ 4	MENÚ 5
ARROZ	Arroz con ajo	Arroz con pimentón	Arroz blanco	Arroz con zanahoria	Arroz verde
ENERGÉTICO	Plátano maduro calado con queso	Puré de papa con cilantro y crema de leche	Tajada de plátano maduro	Papa criolla frita	Torta de banano con queso
SOPA	Sopa de pastas	Sopa de tortilla	Frijoles con panela	Sopa de lentejas con hogao y tocineta	Sopa de verduras
ENSALADA	Ensalada de repollo morado, blanco y zanahoria	Ensalada de pepino en media luna con tomate, cilantro y vinagreta	Ensalada de repollo, zanahoria con vinagreta	Ensalada de tomate en cuadros con vinagreta y cilantro	Ensalada primavera
CARNE	Pollo caramelizado en panela y ajonjolí	Carne de cerdo sofrito con chimichurri de mango	Carne molida con guiso	Albóndigas con guiso	Pollo sofrito
BEBIDA	Jugo de guayaba	Jugo de guanábana	Jugo de mandarina	Jugo de mora	Jugo de uva
OTRO		Lácteo			