

RESTAURANTE ESCOLAR

ALMUERZOS

SEMANA 1

COMPONENTE	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SOPA	Crema de zanahoria	Sopa de tortilla	Sopa de lentejas	Sopa de pastas	Sopa de frijoles
CEREAL	Arroz montañoero	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco
PROTEICO	Chorizo, chicharrón y pierna de cerdo en el arroz	Torta de carne	Fajitas de cerdo	Costillas en salsa BBQ	Carne molina
ACOMPÑANTE	Pan tostado	Yuquita frita	Patacón	Papa criolla al vapor	Tajada de maduro
ENSALADA	Lechuga, fresas y yogurt	Lechuga, maicitos, tomate y espinaca	Cascos de tomate y cilantro	Repollo blanco, repollo morado y zanahoria	Lechuga, zanahoria y tomate
JUGO	Jugo de mango-piña	Jugo de mora	Jugo de maracuyá	Jugo de guayaba	Jugo de tomate de árbol

RESTAURANTE ESCOLAR

ALMUERZOS

SEMANA 2

COMPONENTE	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SOPA	Sopa de moneditas de plátano	Crema de espinaca	Sopa de papa y yuca	Sopa de verduras	Sopa de frijoles
CEREAL	Arroz blanco	Arroz con pollo	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco
PROTEICO	Rollo de carne	Pollo y salchicha en el arroz	Estofado de res	Pollo sudado	Cerdo a la plancha
ACOMPAÑANTE	Puré de papa	Papas chips	Torta de zanahoria	Papa cocida	Moneditas de plátano verde
ENSALADA	Repollo, zanahoria y cilantro	Lechuga, fresa y mango	Lechuga, tomate y zucchini amarillo	banano	Pepino, tomate y cilantro
JUGO	Jugo de maracuyá	Jugo de mora	Jugo de mango	Jugo de mora/guayaba	Limonada natural

RESTAURANTE ESCOLAR

ALMUERZOS

SEMANA 3

COMPONENTE	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SOPA	Crema de ahuyama	Sopa de lentejas	Sopa de las dos papas	Crema de papa criolla	Sopa de frijoles
CEREAL	Pastas a la boloñesa	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco
PROTEICO	Carne boloñesa	Tortica mixta	Pollo apanado	Cerdo BBQ	Res a la plancha
ACOMPÑANTE	Tostones de pan	Cascabeles de plátano	Papa cocida	Croqueta de arroz y queso	Moneditas de plátano maduro
ENSALADA	Lechuga, zanahoria y pepino	Tomate y pepino en rodajas	Repollo, zanahoria, piña y mayonesa	Lechuga, tomate, maicitos y cilantro	Repollo, zanahoria y tomate
JUGO	Jugo de mora	Jugo de frutos amarillos	Jugo de guayaba	Jugo de fresa	Jugo de tomate de árbol