



MIENU

JANUARY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

14

- Filete de cerdo en corte mariposa o Filete de pollo a la plancha con salsas de tamarindo
- Tajadas a la refractaria
- Ratatouille
- Arroz con verduras
- Arroz integral
- Crema de cebolla
- Ensalada de vegetales
- Agua/ Fruta / Postre

15

- Carne de res molida o pollo desmechado
- Espaguetis con salsa napolitana
- Espaguetis con salsa blanca
- Pan bolita
- Queso parmesano
- Sopa de cuchuco
- Ensalada de vegetales
- Jugo / Lácteo / Postre

16

- Pollo pernil o carne desmechada TRONCO
- Salteado de verduras
- Banano
- Arroz blanco
- Arroz integral
- Sancocho
- Ensalada de vegetales
- Jugo / Lácteo / Postre

17

- Carne molida y Chicharrón al horno
- Plátano maduro
- Arroz Blanco
- Frijoles
- Ensalada de vegetales
- Jugo / Postre



MONDAY

20

- Churrasco o filete de pollo a la plancha con chimichurri
- Arepita paisa
- Berenjenas gratinadas
- Arroz blanco
- Arroz integral
- Sopa de avena
- Ensalada de vegetales
- Jugo / Lácteo / Postre

21

- Costillas de cerdo o alitas de pollo en salsa BBQ
- Miquitos de platano maduro
- Salteado de acelgas y tomates
- Arroz blanco
- Arroz integral
- Sopa de pasta
- Ensalada de vegetales
- Agua/ Fruta / Postre

22

- Pollo o carne desmechada
- Maicitos dulces
- Salteado de apio
- Pimientos y Brocoli
- Arroz Blanco
- Arroz integral
- Ajiaco
- Ensalada de vegetales
- Jugo / Lácteo / Postre

23

- Lasaña mixta de carne y pollo
- Pan bolita
- Cazuela de blanquillos
- Arroz blanco
- Arroz integral
- Sopa de verdura
- Ensalada de vegetales
- Jugo / Lácteo / Postre

24

- Filete de mojarra o Filete de pollo a la plancha con salsa tartara
- Papa macedonia
- Salteado de verduras
- Arroz con coco
- Crema de pescado
- Ensalada de vegetales
- Jugo / Lácteo / Postre

27

- Arroz a la Mexicana gratinado (Carne molida, maicitos, verduras y queso mozzarella)
- Carne molida o filete de cerdo en corte mariposa
- Aros de Cebolla o Croqueta de yuca al horno
- Tomates a la napolitana
- Arroz con verduras
- Crema de ahuyama
- Ensalada de vegetales
- Jugo / Lácteo / Postre

28

- Sudado de pollo y carne
- Platano maduro, papa, yuca
- Arroz blanco
- Arroz integral
- Cazuela de arvejas
- Ensalada de vegetales
- Jugo / Lácteo / Postre

29

- Carne molida o chicharrón al horno
- Arroz blanco
- Arroz integral
- Platano maduro
- Lentejas
- Ensalada de vegetales
- Jugo / Postre

30

- Chuleta de pollo apanado o filete de cerdo en corte mariposa en salsa BBQ
- Pure de papa mixto
- Maicitos gratinados
- Arroz con zanahoria
- Sopa de avena
- Ensalada de vegetales
- Agua/ Fruta / Postre

31

- Hamburguesa con carne de res
- Papas a la Francesa al horno
- Hamburguesas de tortas de lentejas
- Sopa campesina
- Ensalada de vegetales
- Jugo / Lácteo / Postre





LONCHERA

JANUARY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

14

MINI CROISSANT
HORNEADO

CHOCOLATE

FRUTA

15

AREPA DE QUESO
CON BOCADILLO A
LA PARRILLA

JUGO

FRUTA

16

TORTILLA (FAJITA) DE
JAMON Y QUESO

JUGO

FRUTA

17

BRUSCHETTA DE
FRUTOS ROJOS Y
QUESO CREMA

AGUA

FRUTA



MONDAY

20

HOLIDAY
GALLETAS CON
QUESO
MOZZARELLA Y
BANANO

JUGO

FRUTA

21

PANDEBONO
HORNEADO

CHOCOLATE

FRUTA

22

PANCAKES DE
AVENA Y BANANO

AGUA

FRUTA

23

PALITOS
AGRIDULCES

LECHE

FRUTA

24

ROLLITOS DE
CANELA
HORNEADOS

COLADA MAIZENA
CON SABOR A
VAINILLA

FRUTA

27

CEREAL A BASE A
RROZ INFLADO

LECHE

FRUTA

28

TOSTADA FRANCESA
CON MERMELADA
DE FRUTOS ROJOS

AGUA

FRUTA

29

PLATANO MADURO
CON QUESO
MOZZARELLA

CHOCOLATE

FRUTA

30

EMPANADA DE
CARNE

JUGO

FRUTA

31

TORTA DE AHUYAMA

AVENA

FRUTA

