



APRIL MENU

- 6** • Churrasco o filete de pollo a la plancha con guacamole
• Papa macedonia con salsa sour cream
• Habichuelas guisadas con hogao y huevo
• Arroz blanco/integral
• Sopa de arroz
Ensalada de vegetales

Jugo / Lacteo / Postre
OPCION VEGETARIANA:
Sudado de Arvejas, habichuelas, champiñones, zanahoria, maicitos y papa

- 7** • Muslos de pollo o carne de res desmechada
• Banano y Picadillo
• Maicitos dulce con brocoli
• Arroz blanco/integral
• Sanchoco

Ensalada de vegetales
Jugo / Agua / Postre

OPCION VEGETARIANA:
Rollitos de calabacin rellenos de vegetales y gratinado

- 8** • Filete de mojarra o filete de pollo a la plancha con salsa de ajo
• Croqueta de Yuca
• Fritatta de espinaca
• Arroz de coco
• Crema de pescado

Ensalada de vegetales
Agua / Fruta / Postre

OPCION VEGETARIANA:
Frittata / Garbanzos

- 9** • Arroz a la mexicana gratinado (Carne de res molida, maicitos, verduras y queso mozzarella)
• Papa criolla al horno
• Berenjenas a la italiana
• Arroz de verduras
• Sopa de verduras
Ensalada de vegetales

Jugo / Lacteo / Postre
OPCION VEGETARIANA:
Berenjenas rellenas con quinua y verduras ó blanquillos

- 10** • Costilla de cerdo O filete de pollo en salsa BBQ
• Tallarines a las finas hierbas
• Chop Suey de Verduras
• Arroz blanco/integral
• Cazuela de frijol Caraota

Ensalada de vegetales
Jugo / Agua / Postre

OPCION VEGETARIANA:
Cazuela de Frijol Caraota

- 13** • Carne de res molida o pollo desmechado
• Espaguetis con salsa napolitana y en salsa blanca
• Pan bolita - Queso parmesano
• Salteado de Apio zucchini zanahoria y brocoli
• Sopa campesina
Ensalada de vegetales

Jugo / Lacteo / Postre
OPCION VEGETARIANA:
Nuggets de coliflor y zanahoria (lentejas)

- 14** • Chuleta de pollo o filete de cerdo en salsa de naranja
• Papa salada chorreada
• Garbanzos en salsa napolitana
• Arroz con cabello de angel
• Arroz integral
• Sopa de Mondongo

Ensalada de vegetales

Agua / Fruta / Postre
OPCION VEGETARIANA:
Nuggets de Garbanzos y verdura

- 15** • Carne de Res o Filete de pollo a la plancha con guacamole
• Platano maduro asado
• Arroz blanco/integral
• Frijoles

Ensalada de vegetales
Jugo / Agua / Postre

OPCION VEGETARIANA:
Cazuela de Frijol

- 16** • Pollo desmechado
• Maicitos dulces
• Banano
• Salteado de Verduras
• Arroz blanco/integral
• Ajiaco

Ensalada de vegetales
Jugo / Agua / Postre

OPCION VEGETARIANA:
Nuggets de coliflor y zanahoria o arveja amarilla

Early Dismissal

Lonchera reforzada:

De K2 a 3º: Pollo picado con arroz y papa francesa

4º a 12º: Hamburguesa de pollo

- 20** • Picada de carne de res y pollo y chimichurri
• Tornillo de verduras con salsa pesto y tomate
• Habichuelas con ajonjoli
• Arroz blanco/integral
• Sopa de guineo

Ensalada de vegetales
Jugo / Lacteo / Postre

OPCION VEGETARIANA:
Torta de habichuelas y lentejas

- 21** • Alitas de pollo o filete de cerdo con salsa BBQ
• Anillos de cebolla
• Salteado de acelgas, tomate y huevo
• Arroz con Zanahoria
• Cazuela de arvejas

Ensalada de vegetales

Agua / Fruta / Postre

OPCION VEGETARIANA:
Nuggets de coliflor, zanahoria y queso - Blanquillos

- 22** • Lasaña mixta de carne y pollo
• Pan bolita
• Arroz blanco
• Arroz integral
• Sopa de avena

Ensalada de vegetales

Jugo / Lacteo / Postre

OPCION VEGETARIANA:
Lasaña vegetariana o lentejas

- 23** • Arroz atollado valluno (Pollo, carne de res, Chicharrón y platanito maduro)
• Picada de carne y pollo
• Tostada de ajo
• Wok de germinados brocoli y champiñones
• Arroz con verduras
• Sopa plátano frito

Ensalada de vegetales

Jugo / Agua / Postre
OPCION VEGETARIANA:
Germinados (garbanzos)

- 24** • Carne molida o pollo desmechado
• Burritos
• Burritos al huerto
• Cazuela de frijol negro
• Arroz blanco/integral
• Crema mexicana con maicitos

Ensalada de vegetales

Jugo / Agua / Postre
OPCION VEGETARIANA:
Cazuela de frijol negro o Burritos vegetariano

- 27** • Churrasco o filete de pollo a la plancha con guacamole
• Macarrones con salsa de queso
• Ratatouille
• Arroz con ajonjoli
• Crema de ahuyama

Ensalada de vegetales
Jugo / Lacteo / Postre

OPCION VEGETARIANA:
Torta de frijol cargamanto y frijol negro

- 28** • Carne molida o chicharrón al horno
• Platano maduro
• Arroz blanco
• Arroz integral
• Lentejas

Ensalada de vegetales

Jugo / Postre

OPCION VEGETARIANA:
Sopa de lentejas

- 29** • Filete de tilapia o filete de pollo en salsa tartara
• Monedas de platano verde
• Salteado de Verduras con leche de coco
• Arroz blanco/integral
• Sopa de pasta

Ensalada de vegetales

Agua / Fruta / Postre

OPCION VEGETARIANA:
Nuggets de coliflor, zanahoria y queso - Blanquillos

- 30** • Hamburguesa con carne de res
• Papas a la Francesa al horno
• Hamburguesas de tortas de lentejas
• Sopa de cucucho

Ensalada de vegetales

Jugo / Lácteo / Postre

OPCION VEGETARIANA:
Hamburguesa de lentejas

1 HOLIDAY



LONGHERA ABRIL

6

PAN COCO Y QUESO

AVENA

FRUTA

7

FAJITA DE JAMON Y QUESO

CHOCOLATE EN LECHE

FRUTA

8

GALLETAS DUCALES

GELATINA DE COLORES EN CUBOS

FRUTA

9

EMPANA DE CARNE

JUGO

FRUTA

10

PIZZA DE POLLO Y QUESO

AGUA

FRUTA

13

BUÑUELOS CHOCOLATE EN

AGUA

FRUTA

14

PANCAKE DE HARINA DE ARROZ Y BANANO

JUGO

FRUTA

15

CEREAL A BASE DE MAIZ SIN AZUCAR

LECHE

FRUTA

16

MONEDITAS DE PLATANO VERDE CON TERNERA EN CUBOS

AGUA

FRUTA

17

MUFFIS DE VAINILLA

COLADA

FRUTA

20

CROISSANT HORNEADO

CHOCOLATE EN LECHE

FRUTA

21

TORTA DE ZANAHORIA

AVENA DE VAINILLA

FRUTA

22

AREPITA DE QUESO A LA PARRILLA

JUGO

FRUTA

23

GALLETAS DUCALES CON QUESO MOZARELLA

AGUA DE PANELA CON LECHE

FRUTA

24

BRUSCHETTA DE FRUTOS ROJOS Y QUESO CREMA

AGUA

FRUTA

27

ROLLO DE CANELA

AVENA DE FRESA

FRUTA

28

SANDWICH DE JAMON Y QUESO

AGUA

FRUTA

29

TOSTADA FRANCESA Y MERMELADA DE FRUTOS ROJOS

JUGO

FRUTA

30

CEREAL A BASE DE ARROZ INFLADO

LECHE

FRUTA

1

HOLIDAY

