



September Menu



TUESDAY

- 1 • Filete de pollo o filete de cerdo en salsa de naranja
• Miquitos de plátano maduro
• Salteado de acelgas, tomate y huevo
• Arroz Blanco/integral
• Consome

ENSALADA DE VEGETALES

Jugo / Lácteo / Postre
OPCIÓN VEGETARIANA:
Rollitos de calabacín rellenos de verdura y queso crema gratinado (arveja amarilla)

WEDNESDAY

- 2 • Carne molida o chicharrón al horno
• Plátano maduro
• Arroz blanco/ integral
• Lentejas

ENSALADA DE VEGETALES

Jugo / Postre

OPCIÓN VEGETARIANA:
Sopa de lentejas

THURSDAY

- 3 • Chuleta de pollo o filete de cerdo en salsa tartara
• Pure de papa mixto
• Habichuelas guisadas con hogao y huevo
• Arroz con zanahoria
• Crema de arracacha

ENSALADA DE VEGETALES

Agua / Fruta / Postre

OPCIÓN VEGETARIANA:
Croquetas de brocoli y Garbanzos

FRIDAY

- 4 • Arroz atollado valluno (Pollo, carne de res, Chicharrón y platanito maduro)
• Picada de carne y pollo
• Tostada de ajo
• Arvejas con tocineta
• Arroz con verduras
• Sopa plátano frito

ENSALADA DE VEGETALES

Jugo / Agua / Postre

OPCIÓN VEGETARIANA:
Cazuela de arvejas

MONDAY

- 7 • Churrasco o filete de pollo a la plancha con chimichurri
• Papa macedonia
• Tomates a la napolitana
• Arroz blanco/integral
• Sopa de pasta

ENSALADA DE VEGETALES

Jugo / Lácteo / Postre

OPCIÓN VEGETARIANA:
Tomates rellenos de lentejas y verduras gratinado / Lentejas

- 8 • Muslos de pollo o Carne de res desmechada
• Banano y picadillo
• Maicitos dulces con brocoli
• Arroz Blanco/integral
• Sancocho

ENSALADA DE VEGETALES

Jugo / Postre

OPCIÓN VEGETARIANA:
Torta de maicitos con verduras y huevo / arveja amarilla

- 9 • 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

OPCIÓN VEGETARIANA:
Frittata / Garbanzos

- 10 • Picada de carne de res y pollo con guacamole
• Tallarines con salsa alfredo y semillas de sesamo
• chop suey de verduras
• Arroz Blanco/integral
• cazuela de blanquillos

ENSALADA DE VEGETALES

Jugo / Agua / Postre

OPCIÓN VEGETARIANA:
Canelones de espinaca y queso crema / blanquillos

- 11 • Costilla de cerdo o filete de pollo a la plancha en salsa bbq
• Tajadas a la refractaria
• Salteado de verduras con leche de coco
• Arroz con cabello de angel
• Sopa de verduras

ENSALADA DE VEGETALES

Jugo / Lácteo / Postre

OPCIÓN VEGETARIANA:
Croquetas de brocoli y garbanzos

- 14 • Filete de pollo o filete de cerdo en salsa de Naranja
• Arepita paisa tipo pandebono
• Verduras gratinadas con queso
• Arroz blanco/integral
• Crema de verdura

ENSALADA DE VEGETALES

Jugo / Agua / Postre
OPCIÓN VEGETARIANA:
Rollitos de calabacín rellenos de verdura y queso crema / frijol caraota

- 15 • Pollo desmechado
• Maicitos dulces y banano
• Salteado de verduras
• Arroz blanco/integral
• Ajiao

ENSALADA DE VEGETALES

Jugo / Lácteo / Postre

OPCIÓN VEGETARIANA:
Nuggets de garbanzos

- 16 • Carne molida o Chicharrón al horno
• Plátano maduro al horno
• Arroz blanco/integral
• Frijoles

ENSALADA DE VEGETALES

Jugo / Agua / Postre

OPCIÓN VEGETARIANA:
Frijol

- 17 • Alitas de pollo o filete de cerdo en salsa BBQ
• Tornillos con salsa pesto
• verduras thai con ajonjolito tostado
• Arroz con lentejas
• Sopa de plátano frito

ENSALADA DE VEGETALES

Agua / Fruta / Postre

OPCIÓN VEGETARIANA:
Torta de Lentejas

- 18 • 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 / Lácteo / Postre
OPCIÓN VEGETARIANA:
Pepino de guiso relleno de verduras gratinado / arveja verde

- 21 • Carne de res molida o pollo desmechado
• Espaguetis con salsa napolitana
• Espaguetis con salsa blanca
• Pan bolita - Queso Parmesano
• Salteado de Apio zucchini zanahoria y brocoli
• Sopa de guineo

ENSALADA DE VEGETALES

Jugo / Agua / Postre
OPCIÓN VEGETARIANA:
Canelones de queso crema / Lentejas

- 22 • Sudado de carne y pollo
• Plátano maduro, papa, yuca
• Arroz blanco/integral
• Sopa de mondongo

ENSALADA DE VEGETALES

Jugo / Postre

OPCIÓN VEGETARIANA:
Pepino de guiso relleno de verduras y gratinado

- 23 • Filete de Mojarra o Filete de pollo a la plancha con salsa de ajo
• Moneditas de plátano verde
• Salteado de zucchini y zanahoria
• Arroz con ajonjolito
• Crema de pescado

ENSALADA DE VEGETALES

Agua / Fruta / Postre

OPCIÓN VEGETARIANA:
Frittata / Garbanzos

- 24 • Carne de res o pollo desmechado con guacamole
• Cremosa de pasta penne con espinaca
• berenjenas a la italiana
• Arroz blanco/integral
• Sopa de avena

ENSALADA DE VEGETALES

Jugo / Postre

OPCIÓN VEGETARIANA:
Sudado de arvejas

- 25 • Hamburguesa con carne de res
• Papa francesa al horno
• Hamburguesa de lentejas
• Arroz blanco/integral
• Sopa cuchuco

ENSALADA DE VEGETALES

Jugo / Lácteo / Postre

OPCIÓN VEGETARIANA:
Hamburguesa de lentejas o champiñon portobello

- 28 • Filete de pollo o filete de cerdo en salsa de miel mostaza
• Anillos de cebolla
• Salteado de verduras con garbanzos
• Arroz verde
• Crema de zanahoria

ENSALADA DE VEGETALES

Jugo / Lácteo / Postre

OPCIÓN VEGETARIANA:
Cazuela de garbanzos

- 29 • Lasaña mixta de carne y pollo
• Pan bolita
• Arroz blanco/integral
• Cazuela de Arvejas

ENSALADA DE VEGETALES

Jugo / Postre

OPCIÓN VEGETARIANA:
Lasaña vegetariana o blanquillos

- 30 • Muslos de pollo apanado o filete de cerdo a la plancha en salsa de bbq
• Arepita paisa tipo pandebono
• Maicitos con tocineta, champiñones y queso
• Arroz blanco/integral
• Crema de arracacha

ENSALADA DE VEGETALES

Agua / Fruta / Postre

OPCIÓN VEGETARIANA:
Nuggets de coliflor, zanahoria y queso

HAPPY LOVE AND
Friendship Day





Lonchera Septiembre



MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

1

AREPITA
SENCILLA CON
CHICHARRON
AL HORNO

JUGO

FRUTA

2

MUFFINS DE
VAINILLA

AVENA DE
FRESA

FRUTA

3

PANCAKE
AVENA Y
BANANO

MILO

FRUTA

4

SANDWICH DE
JAMON Y
QUESO

AGUA

FRUTA

7

BUÑUELOS
CHOCOLATE EN
LECHE

FRUTA

8

GALLETAS
DUCALES CON
QUESO
MOZARELLA

AGUA DE PANELA
CON LECHE

FRUTA

9

AREPITA DE
QUESO A LA
PARRILLA

AGUA

FRUTA

10

CEREAL A BASE
DE MAIZ SIN
AZUCAR

YOGURT

FRUTA

11

TORTA DE
ZANAHORIA

COLADA

FRUTA

14

PALITO
AGRIDULCE

AVENA

FRUTA

15

BRUSCHETTA
DE FRUTOS
ROJOS Y QUESO
CREMA

JUGO

FRUTA

16

PANCAKE DE
HARINA DE
ARROZ Y
ZANAHORIA

AGUA

FRUTA

17

EMPANADA DE
CARNE

JUGO

FRUTA

18

FAJITA DE
JAMON Y
QUESO

CHOCOLATE EN
AGUA

FRUTA

21

ROLLO DE
CANELA
CHOCOLATE EN
LECHE

FRUTA

22

GALLETA
DUCALES

GELATINA DE
COLORES EN
CUBOS

FRUTA

23

CEREAL A BASE
ARROZ
INFLADO

LECHE

FRUTA

24

PANCAKE DE
HARINA DE
TRIGO Y FRESA

CHOCOLATE EN
AGUA

FRUTA

25

MONEDITAS DE
PLATANO VERDE
CON TERNERA EN
CUBOS

AGUA

FRUTA

28

PANDEBONO
HORNEADO

MILO

FRUTA

29

PIZZA DE
JAMON Y
QUESO

AGUA

FRUTA

30

TOSTADA
FRANCESA CON
MERMELEDA DE
FRUTOS ROJOS

COLADA

FRUTA

HAPPY LOVE AND
**Friendship
Day**

