

 PRODUCCIÓN	PROGRAMACIÓN DE MENÚ MENSUAL	VERSIÓN: 00
	CÓDIGO: FR08 - PRCPR01	FECHA DE VIGENCIA: 21/12/2018

MAYO	SERVICIO: ALMUERZO	COLEGIO BUEN CONSEJO
-------------	---------------------------	-----------------------------

LUNES



MARTES



MIÉRCOLES



JUEVES

2

*Cuchuco de trico
Cerdo a la plancha
Pollo al homo
Arroz perlado
Papa dorada
Verdura salteada
Ensalada
Jugo natural
Postre

3

AJIACO ESPECIAL

Sopa de letras **6**
Milanesa de pollo
*Goulash húngaro
Arroz platanito
Lentejas con zanahoria
Verdura
Ensalada
Jugo natural
Postre

Sancohito **7**
Atún italiano
Came chimichurri
Arroz blanco
Ensalada de papa
Verdura
Ensalada
Jugo natural
Postre

Sopa de verduras **8**
Came ropa vieja
Contramuslos BBQ
Arroz tigre
Croqueta de yuca
Verdura
Ensalada
Jugo natural
Postre

Sopa de arroz **9**
Ensalada de pollo
Steak a la plancha
Arroz blanco
Papa salada
Verdura
Ensalada
Jugo natural
Postre

10

ESPECIAL DIA DE LA MADRE

Sopa de ajiaquito **13**
Pollo sillao
*Fajitas de res demiglase
Arroz blanco
Puré de papa
Verdura
Ensalada
Jugo natural
Postre

14

VARIEDAD DE CREPS

Sopa corbartines **15**
Alas al horno
Came en salsa napolitana
Arroz blanco
*Torta de banano
Verdura
Ensalada
Jugo natural
Postre

Sopa de plátano **16**
*Filete de pescado a la orly
Came molida con veduras
Arroz con perejil
Croqueta de yuca
Verdura
Ensalada
Jugo natural
Postre

17

MENU MEXICANO

Peto **20**
Goulash húngaro
Musitos de pollo BBQ
Arroz con zanahoria
Croquetas de yuca
Verdura
Ensalada
Jugo natural
Postre

Sopa de fideos **21**
Ensalada de atún
Albóndigas a la diablo
Arroz con perejil
Plátano al horno
Verdura
Ensalada
Jugo natural
Postre

*Sopa de quínoa **22**
Arroz con pollo
Came en bistek
Opc : Arroz blanco
Papa chips
Verdura
Ensalada
Jugo natural
Postre

Cebada perlada **23**
Pollo broaster
Hamburguesa de res
Arroz blanco
Casquitos de papa
Verdura
Ensalada
Jugo natural
Postre

24

PARRILLADA

Cuchuco de maiz **27**
Pollo coca cola
*Filete de pescado apanado
Arroz con perejil
Puré de papa
Verdura
Ensalada
Jugo natural
Postre

28

BANDEJA PAISA

Sopa de ajiaquito **29**
Arroz chaufa
Alitas BBQ
Opc: Arroz blanco
Papa chips
Verdura
Ensalada
Jugo natural
Postre

30

MENU ITALIANO

Sopa de arroz **31**
Came encebollada
*Pinchos de pollo
Arroz con fideos
Papa al romero
Verdura
Ensalada
Jugo natural
Postre

NUESTROS MENÚS PARA EL MES DE MAYO APORTAN EN PROMEDIO:

CALORIAS	996	CARBOHIDRATOS	136.95	Maritza Gómez Nutricionista -Dietista
PROTEINAS	37.35	GRASAS	33.2	

BASADOS EN UNA DIETA DE 2000 CALORÍAS NUESTROS MENÚS APORTAN DEL 35 AL 40 % DE LOS REQUERIMIENTOS CALÓRICOS DIARIOS

Menú sujeto a cambios por disponibilidad de materias
Los productos con * pueden generar alergias
Los menús van acompañados de la barra de ensaladas.

7/05/2019