

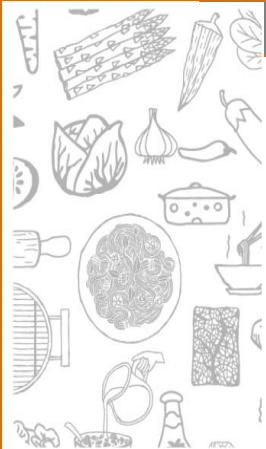



JULIO	SERVICIO: ALMUERZO	COLEGIOS
--------------	---------------------------	-----------------

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		<p>Sopa de mute 10</p> <p>Arroz atollado</p> <p>Pechuga a la plancha</p> <p>Opc : Arroz blanco</p> <p>Moneditas de plátano</p> <p>Verdura</p> <p>Ensalada</p> <p>Jugo natural</p> <p>Postre</p>	<p>Sopa de mazorca 11</p> <p>Pollo al horno</p> <p>*Fajitas de res</p> <p>*Arroz con ajonjolí</p> <p>Yuca dorada</p> <p>Verdura</p> <p>Ensalada</p> <p>Jugo natural</p> <p>Postre</p>	<p>12</p> <p>MENÚ MEXICANO</p>
<p>* Peto 15</p> <p>Gulash húngaro</p> <p>Muslitos de pollo</p> <p>Arroz con</p> <p>Papa salada</p> <p>Verdura</p> <p>Ensalada</p> <p>Jugo natural</p> <p>Postre</p>	<p>Sancochito 16</p> <p>Ensalada de atún</p> <p>Fricasé de pollo</p> <p>Arroz blanco</p> <p>Plátano al horno</p> <p>Verdura</p> <p>Ensalada</p> <p>Jugo natural</p> <p>Postre</p>	<p>Cebada perlada 17</p> <p>Pollo broaster</p> <p>Carne molida con</p> <p>*Arroz con ajonjolí</p> <p>Papa en chupe</p> <p>Verdura</p> <p>Ensalada</p> <p>Jugo natural</p> <p>Postre</p>	<p>18</p> <p>PARRILLADA</p>	<p>*Sopa de quínoa 19</p> <p>Carne en bistek</p> <p>Pechuga grillé</p> <p>Arroz tigre</p> <p>*Torta de ahuyama</p> <p>Verdura</p> <p>Ensalada</p> <p>Jugo natural</p> <p>Postre</p>
<p>Sopa de lentejas 22</p> <p>Pollo tandoni</p> <p>Hamburguesa con queso</p> <p>Arroz perlado</p> <p>Plátano al horno</p> <p>Verdura</p> <p>Ensalada</p> <p>Jugo natural</p> <p>Postre</p>	<p>23</p> <p>VARIEDAD DE CREPS</p>	<p>Sopa de arroz 24</p> <p>Arroz chaufa</p> <p>Alitas BBQ</p> <p>Opc: Arroz blanco</p> <p>Papa frita</p> <p>Verdura</p> <p>Ensalada</p> <p>Jugo natural</p> <p>Postre</p>	<p>Sopa de ajiaquito 25</p> <p>Pollo coca cola</p> <p>Pescado a la orly</p> <p>Arroz con ajonjolí</p> <p>Ensalada de papa</p> <p>Verdura</p> <p>Ensalada</p> <p>Jugo natural</p> <p>Postre</p>	<p>26</p> <p>BANDEJA PAISA</p>
<p>Sopa de plátano 29</p> <p>Sobrabarriga a la criolla</p> <p>Pechuga grillé</p> <p>Arroz tigre</p> <p>Croqueta de yuca</p> <p>Verdura</p> <p>Ensalada</p> <p>Jugo natural</p> <p>Postre</p>	<p>Cebada perlada 30</p> <p>Pollo en salsa hawaiana</p> <p>Cerdo a la plancha</p> <p>Arroz verde</p> <p>Puré de papa</p> <p>Verdura</p> <p>Ensalada</p> <p>Jugo natural</p> <p>Postre</p>	<p>31</p> <p>MENÚ ESPECIAL DE SANTANDER</p>		

NUESTROS MENÚS PARA EL MES DE JUNIO APORTAN EN PROMEDIO DEL 30 AL 40 % DE LOS REQUERIMIENTOS CALÓRICOS DIARIOS SEGÚN GRUPO DE EDAD (Escolar: 4 a 8a, Preadolescente: 9 a 13a, Adolescente: 14 a 17a)

Edad Escolar: calorías 437 - 509 Kcal, proteína: 15-18g, grasa: 4-17g, carbohidratos: 59-73g
Preadolescente: calorías 600 - 700Kcal, proteína: 20-25g, grasa 19-24g carbohidrato: 82-100g
Adolescente: calorías 714 - 830 Kcal , proteína : 24-30g, grasa: 23-28g, carbohidrato: 97-118g

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

Maritza Gómez
Nutricionista -Dietista