

NOVIEMBRE	SERVICIO: ALMUERZO			BUEN CONSEJO	
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
				1 Feliz Día Del Niño	
	5 Sopa de avena *Ensalada de atún Gulasch húngaro Arroz tigre *Ensalada de papa Verdura Ensalada Jugo natural Postre	6 PLATO ARRIERO	7 Cuchuco de trigo Cerdo a la plancha Pollo BBQ Arroz perejil *Torta de banano Verdura Ensalada Jugo natural Postre	8 VARIEDAD DE CREPS	
	12 Sopa de arroz *Pescado a la orly Carne oreada Arroz blanco Papa salada Verdura Jugo natural Postre	13 Peto Alitas BBQ Julianas de res Arroz tigre *Puré de papa Verdura Jugo natural Postre	14 MENÚ MEXICANO	15 Sopa de plátano Pollo al horno Ragú de cerdo Arroz con perejil *Torta de pan Verdura Jugo natural Postre	
18 Sancochito Cerdo en salsa de mango *Milanesa de pollo Arroz con fideos Papa al orégano Lentejas estofadas Jugo natural Postre	19 Sopa de fideos Tempera en sus jugos Pollo al curry Arroz blanco Arepa frita Verdura Jugo natural Postre	20 SANCOCHO ESPECIAL	21 Sopa de cebada Pollo dorado Carne en salsa Arroz con ajonjolí *Torta de mazorca Verdura Jugo natural Postre	22 Sopa de quinoa Arroz mixto Contramuslos a la jardinera Opc: Arroz blanco Papa chips Verdura Jugo natural Postre	

NUESTROS MENÚS PARA EL MES DE NOVIEMBRE 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