

MARTES 3

SOPA/CREMA

Sopa de carantanta

PROTEÍNA 1

Chuleta de pescado

PROTEÍNA 2

Filete de pollo grillé

CEREAL

Arroz blanco / pan blanco

VERDURA / PRINCIPIO VARIABLE

Espaguetis a la napolitana /
Verduras salteadas

ENSALADA

Ensalada fresca

JUGO

Jugo del día

POSTRE

Postre del día

MIÉRCOLES 4

SOPA/CREMA

Sopa de cereales

PROTEÍNA 1

Cerdo al
chimichurri

PROTEÍNA 2

Suprema de pollo
con espinaca

CEREAL

Arroz blanco / amarillo

VERDURA / PRINCIPIO VARIABLE

Blanquillos guisados /
Vegetales a la napolitana

ENSALADA

Ensalada fresca

JUGO

Jugo del día

POSTRE

Postre del día

JUEVES 5

SOPA/CREMA

Sopa campesina

PROTEÍNA 1

Chicharrón

PROTEÍNA 2

Pollo encebollado

CEREAL

Arroz blanco

VERDURA / PRINCIPIO VARIABLE

Frijoles guisados/
Vegetales a la criolla

ENSALADA

Ensalada fresca

JUGO

Jugo del día

POSTRE

Postre del día

VIERNES 6

SOPA/CREMA

Sancochito

PROTEÍNA 1

Picada mixta (Cerdo + pollo)

PROTEÍNA 2

Guacamole/pico e gallo/ss cheddar+ nachos

CEREAL

VERDURA / PRINCIPIO VARIABLE

Papa salada + madurito + mazorca asada /
pico de gallo / aji de la casa / verduras salteadas

ENSALADA

Ensalada fresca

JUGO

Fruta de cosecha

POSTRE

Postre del día

ESTE MENÚ ESTA SUJETO A CAMBIOS,
SEGÚN DISPONIBILIDAD DE PRODUCTOS.

Colegio Jefferson

JUNIO MENU

LUNES 9

SOPA/CREMA

Sopa de tortillas

PROTEÍNA 1

Res en su jugo

PROTEÍNA 2

Pollo a la naranja

CEREAL

Arroz blanco /
pomodoro

VERDURA / PRINCIPIO VARIABLE

Lentejas guisadas/ verduras en
salsa blanca

ENSALADA

Ensalada fresca

JUGO

Jugo del día

POSTRE

Postre del día

MARTES 10

SOPA/CREMA

Sopa de hilas

PROTEÍNA 1

Pescado apanado en salsa tártara

PROTEÍNA 2

Filete de pollo al tomillo

CEREAL

Arroz blanco / pan blanco

VERDURA / PRINCIPIO VARIABLE

Tornillos a la mayonesa /Verduras al
cilantro

ENSALADA

Ensalada fresca

JUGO

Jugo del día

POSTRE

Postre del día

MIÉRCOLES 11

SOPA/CREMA

Sancochito

PROTEÍNA 1

Cerdo en salsa de
ciruela

PROTEÍNA 2

Pollo al horno

CEREAL

Arroz blanco

VERDURA / PRINCIPIO VARIABLE

Arvejas guisados/ verduras
primavera

ENSALADA

Ensalada fresca

JUGO

Jugo del día

POSTRE

Fruta porción

JUEVES 12

SOPA/CREMA

Sopa de raíces

PROTEÍNA 1

Carne molida

PROTEÍNA 2

Pollo al cilantro

CEREAL

Arroz blanco / verde

VERDURA / PRINCIPIO VARIABLE

Fríjoles guisados/
Verduras a la mantequilla

ENSALADA

Ensalada fresca

JUGO

Jugo del día

POSTRE

Esponjado de mora

VIERNES 13

SOPA/CREMA

Sopa campesina

PROTEÍNA 1

Arroz con pollo

PROTEÍNA 2

Cerdo a la plancha

CEREAL

Arroz blanco

VERDURA / PRINCIPIO VARIABLE

Papa en cascós a las finas hierbas
/vegetales al wok

ENSALADA

Ensalada fresca

JUGO

Jugo del día

POSTRE

Postre del día

ESTE MENÚ ESTA SUJETO A CAMBIOS,
SEGÚN DISPONIBILIDAD DE PRODUCTOS.

Colegio Jefferson

JUNIO MENU