

MENU PRESCHOOL

WEEK 1

LONCHERA

GRUPO DE ALIMENTO

LUNES 18

MARTES 19

MIÉRCOLES 20

JUEVES 21

VIERNES 22

Proteico	Tortilla española	Pastel de queso y espinaca al horno	Omelette con queso	Sandwich integral de queso	Tortilla italiana
Bebida		Yogur		Avena	
Fruta	Fruta porción	Fruta porción	Fruta porción	Fruta porción	Fruta porción

ALMUERZO

Proteína	Carne en fajitas	Deditos de pollo apanados	Bocaditos de pescado	Ajiaquito+pollo desmechado	Carne molida
Principio	Lentejas guisadas	Pastas en salsa queso	Vegetales a la napolitana	Papas a la mantequilla	Fríjoles guisados
Arroz	Blanco	Pan bolita	Blanco	Blanco	Blanco
Ensalada	Berenjenas empanizadas con miel	Tomate en cubos	Lechuga+tomate +zanahoria	Pepino en rodajas con limón	Palitos de zanahoria
Bebida	Jugo natural	Jugo natural	Jugo natural	Jugo natural	Jugo natural
Postre	Fruta porción	Fruta porción	Fruta porción	Fruta porción	Fruta porción

ROMPERUTINA

Proteína	Burrito con pollo y salsa de la casa	Sushi tradicional	Choripan	Deditos de pollo apanados con ajonjolí	Hamburguesa de res
Acompañamiento	Papa chips		Papa rústica	Papa amarilla	Papa francesa
Ensalada	Fresca	Fresca	Fresca	Fresca	Fresca
Jugo	Jugo natural/ Saborizada	Jugo natural/ Saborizada	Jugo natural/ Saborizada	Jugo natural/ Saborizada	Jugo natural/ Saborizada
Postre	Del día	Del día	Del día	Del día	Del día

MENU PRESCHOOL

WEEK 2

LONCHERA

GRUPO DE ALIMENTO

LUNES 25

MARTES 26

MIÉRCOLES 27

JUEVES 28

VIERNES 29

Proteico

Granola+kumis

Pandebono

Pastel homeado de came

Huevo duro+ galleta integral

Tortilla florentina

Bebida

Yogur

Avena

Fruta

Fruta porción

Fruta porción

Fruta porción

Fruta porción

Fruta porción

ALMUERZO

Proteína

Carne de hamburguesa

Pescado apanado

Pollo en fajitas

Cerdo en tiritas

Nuggets de pollo

Principio

Tornillos en salsa carbonara

Estofado de vegetales

Humus de garbanzos

Papas chips

Fríjoles guisados

Arroz

Pan buffet

Blanco

Blanco

Blanco

Blanco

Ensalada

Zanahoria rayada

Fresca

Tomate en cubos

Brócoli en salsa blanca

Palitos de zanahoria

Bebida

Jugo natural

Jugo natural

Jugo natural

Jugo natural

Jugo natural

Postre

Fruta porción

Fruta porción

Fruta porción

Fruta porción

Fruta porción

ROMPERUTINA

Proteína

Sandwich pork bbq

Sushi

Wrap pollo+ champiñones

Sandwich tipo cubano

Quesadilla con carne molida y Pico de gallo

Acompañamiento

Palitos de papa

Papas rústicas

Papas francesas

Papas chips

Ensalada

Fresca

Fresca

Fresca

Fresca

Fresca

Jugo

Jugo natural/ saborizada

Postre

Del día

Del día

Del día

Del día

Del día