

# SEMANA I SECUNDARIA

| COMPONENTE           |          | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES<br>1                    | VIERNES<br>HALOWEN              |
|----------------------|----------|-------|--------|-----------|--------------------------------|---------------------------------|
| SOPA O CREMA         |          |       |        |           | CREMA DE CHOCLO<br>CON GUASCAS | CREMA DE LA ISLA<br>OCTOPUS     |
| ARROZ                |          |       |        |           | ARROZ BLANCO                   | ARROZ CON<br>GUSANITOS          |
| ARROZ INTEGRAL       |          |       |        |           | ARROZ<br>INTEGRAL              | ARROZ<br>INTEGRAL               |
| PROTEÍNA1            |          |       |        |           | CERDO TROPICAL                 | CALAMAR-CAMARON<br>REBOSADOS    |
| PROTEÍNA2            |          |       |        |           | PECHUGA<br>PARRILLA            | FISH AND CHIPS<br>PATAS PIRATAS |
| VEGETARIANO          |          |       |        |           | GARBANZO FRITO                 | ARROZ CANTONES                  |
| PRINCIPIO            |          |       |        |           | WOK DE VEGETALES               | PAPA BRAVA                      |
| ENERGÉTICO           |          |       |        |           | PATACON                        | CANGREJOS DE<br>ZANAHORIA       |
| BARRA DE<br>ENSALADA | BASE     |       |        |           |                                |                                 |
|                      | MIXTA    |       |        |           |                                |                                 |
|                      | TOPPINGS |       |        |           |                                |                                 |
|                      | TOPPINGS |       |        |           |                                |                                 |
|                      | TOPPINGS |       |        |           |                                |                                 |
|                      | TOPPINGS |       |        |           |                                |                                 |
|                      | TOPPINGS |       |        |           |                                |                                 |
|                      | CROCANTE |       |        |           |                                |                                 |
| POSTRE               |          |       |        |           | MERENGUES                      | GELATINA DE LOS<br>7 MARES      |
| BEBIDA FRIA          |          |       |        |           | JUGO DE MANZANA                | JUGO DE LULO                    |
| AGUA DE VIDA         |          |       |        |           | PIÑA – MANGO –<br>CLAVOS       | MELON - ROMERO                  |

## SEMANA II

# SECUNDARIA

| COMPONENTE        |          | LUNES 5 FESTIVO | MARTES 6                      | MIERCOLES 7               | JUEVES 8                                   | VIERNES 9                     |
|-------------------|----------|-----------------|-------------------------------|---------------------------|--|-------------------------------|
| SOPA O CREMA      |          |                 | CREMA DE TOMATE               | PETO                      | CREMA DE CALABAZA Y BACON                  | SOPA DE CEBOLLA FRANCESA      |
| ARROZ             |          |                 | ARROZ CON ARVEJA              | ARROZ BLANCO              | ARROZ VERDE                                | ARROZ CON COCO                |
| ARROZ INTEGRAL    |          |                 | ARROZ INTEGRAL                | ARROZ INTEGRAL            | ARROZ INTEGRAL                             | ARROZ INTEGRAL                |
| PROTEÍNA1         |          |                 | PECHUGA DE POLLO HOJALDRADA   | CARNE MOLIDA              | DEDITOS DE POLLO RELLENOS DE QUESO         | PECHUGA CAPRESE               |
| PROTEÍNA2         |          |                 | BOLOGÑESA DE RES HOJALDRADA   | CHICHARRON                | SALMON CON COSTRADE AJONJOLI               | CERDO CON PIÑAS ASADAS        |
| VEGETARIANO       |          |                 | EMPANADA CHILENA              | BANDEJA PAISA             | PASTA PROVENZAL                            | HAMBURGUESA DE QUINUA         |
| PRINCIPIO         |          |                 | BACON DE BERENJENAS           | FRIJOLES GUIADOS          | DEDOS DE ZUCHINI GRATINADOS                | CROQUETAS DE LENTEJA          |
| ENERGÉTICO        |          |                 | PAPA CRIOLLA AL HORNO         | TAJADAS DE PLATANO MADURO | PURE DE PAPA CRIOLLA                       | PAPAS BRAVAS                  |
| BARRA DE ENSALADA | BASE     |                 | LECHUGA RUGULA                | ENSALADA MEDITERRANEA     | VERDE LISA                                 | ENSALADA GRIEGA               |
|                   | MIXTA    |                 | TOMATE EN RODAJAS             | KALE                      | PASTA FUSSILI                              | LECHUGA ROMANA                |
|                   | TOPPING  |                 | BROCOLY                       | TOMATE Y CEBOLLA          | TIJUANA MANGO                              | TOMATE Y AJONJOLI             |
|                   | TOPPING  |                 | ZANAHORIA CON UVAS PASAS      | ZANAHORIA                 | TOMATE                                     | ZANAHORIA RALLADA CON NARANJA |
|                   | TOPPING  |                 |                               |                           | MAIZ                                       |                               |
|                   | TOPPING  |                 |                               |                           | CEVICHE DE ZANAHORIA EN LAMINAS CON QUINUA |                               |
|                   | TOPPING  |                 |                               |                           | PIMENTONES EN JULIANAS ASADOS              |                               |
|                   | TOPPING  |                 |                               |                           | HUEVO COCIDO PICADO                        |                               |
|                   | CROCANTE |                 | MANI                          | HABAS TOSTADAS            | SEMILLAS DE SANDIA                         | MANI PICANTE                  |
| POSTRE            |          |                 | BARQUILLO CON CREMA CHOCOLATE | PANELITA DE LECHE         | PALETA DE AGUA                             | PIE DE LIMON                  |
| BEBIDA FRIA       |          |                 | JUGO DE MANDARINA             | JUGO DE TUTIFRUTO         | JUGO DE MANGO                              | JUGO DE LULO                  |
| AGUA DE VIDA      |          |                 | FRESA – JAMAICA<br>CHIA       | MANDARINA – LIMONARIA     | NARANJA – YERBABUEN                        | MANZANA – PEREGIL – PEPINO    |

## SEMANA III SECUNDARIA

| COMPONENTE        |          | LUNES 12<br>FESTIVO | MARTES<br>13                     | MIÉRCOLES<br>14                 | JUEVES<br>15                  | VIERNES<br>16              |
|-------------------|----------|---------------------|----------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| SOPA O CREMA      |          |                     | SOPA DE HILAS                    | CONSOME DE<br>PESCADO           | CREMA DE ZANAHORIA            | CONSOME DE POLLO           |
| ARROZ             |          |                     | ARROZ BLANCO                     | ARROZ AROMATIZADO               | ARROZ CON VERDURAS            |                            |
| ARROZ INTEGRAL    |          |                     | ARROZ INTEGRAL                   | ARROZ INTEGRAL                  | ARROZ INTEGRAL                | ARROZ INTEGRAL             |
| PROTEÍNA          |          |                     | ESPAGUETTI EN SALSA BOLOÑESA     | DEDO DE PESCADO APANADO         | CHULETAS DE CERDO CON MANZANA | CALENTADO DE PASTA Y POLLO |
| PROTEÍNA          |          |                     | ESPAGUETTI CON POLLO             | DEDOS DE POLLO APANADO          | POLLO AL HORNO                | CALENTADO DE PASTA Y CARNE |
| VEGETARIANO       |          |                     | MUSAKA                           | COSTILLAS VEGETARIANAS          | PEPINO RELLENO                | PIZZA MARGARITA            |
| PRINCIPIO         |          |                     | VEGETALES SALTEADOS CON TOCINETA | ZUCHINI AMARILLO VERDE SALTEADO | AHUYAMA ASADA                 |                            |
| ENERGÉTICO        |          |                     | PAN AJO                          | PAPA AL VAPOR CON PEREJIL       | CROQUETA DE YUCA              | PAPA CHIP LISTA            |
| BARRA DE ENSALADA | BASE     |                     | ENSALADA DE PERA Y CHAMPIÑONES   | LECHUGA ROMANA MORADA           | ENSALADA DE FRIJOLES          | LECHUGA MORADA CRESPA      |
|                   | MIXTA    |                     | ESPINACA+ CEBOLLA MORADA         | PASTA FUSSILI                   | ESPINACA CON MELON            | PASTA FUSSILI              |
|                   | TOPPINGS |                     | TOMATE EN RODAJAS                | TOMATE                          | TOMATE EN RODAJAS             | BROCOLI                    |
|                   | TOPPINGS |                     | ZANAHORIA BABY                   | PEPINO                          | AJONJOLI ZANAHORIA RALLADA    | TOMATE                     |
|                   | TOPPINGS |                     |                                  | ZANAHORIA EN LAMINAS            |                               | CEBOLLA ROJA EN CUBOS      |
|                   | TOPPINGS |                     |                                  | CEBOLLA CABEZONA BLANCA         |                               | CHAMPIÑON LAMINADOS        |
|                   | TOPPINGS |                     |                                  | AGUACATE EN CUBOS               |                               | PEPINILLOS ENCURTIDOS      |
|                   | TOPPINGS |                     |                                  | REMOLACHA REBANADA              |                               | ZANAHORIA                  |
|                   | CROCANTE |                     | GARBANZO FRITO                   | SEMILLAS DE CALABAZA            | CEBOLLA CRISPI                | AMARANTO                   |
| POSTRE            |          |                     | BROWNIE CON HELADO               | GALLETA DE OJOS                 | WAFLE DE NUTELA Y BANANO      | OBLEAS                     |
| BEBIDA FRIA       |          |                     | JUGO DE PERA                     | JUGO DE FRESA                   | JUGO DE MANGO                 | JUGO DE GUANABANA          |
| AGUA DE VIDA      |          |                     | LIMON – PEPINO- GENGIBRE         | MARACUYA JAMAICA                | SANDIA- APIO- CHIA            | MORA- NARANJA ALBAHACA     |

TOMILLO

## SEMANA IV

# SECUNDARIA

| COMPONENTE               | LUNES<br>19                | MARTES<br>20                 | MIÉRCOLES<br>21                   | JUEVES<br>22                 | VIERNES<br>23                         |                    |
|--------------------------|----------------------------|------------------------------|-----------------------------------|------------------------------|---------------------------------------|--------------------|
| <b>SOPA O CREMA</b>      | CREMA DE KALE Y ESPINACA   | SOPA DE VERDURAS             | SOPA DE ARROZ                     | SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA    | CREMA DE CHAMPIÑONES                  |                    |
| <b>ARROZ</b>             |                            | ARROZ CON BLANCO             | ARROZ CON CEBOLLA                 | ARROZ CON VERDURAS           | ARROZ BLANCO                          |                    |
| <b>ARROZ INTEGRAL</b>    |                            | ARROZ INTEGRAL               | ARROZ INTEGRAL                    | ARROZ INTEGRAL               | ARROZ INTEGRAL                        |                    |
| <b>PROTEÍNA1</b>         | HAMBURGUESA DE POLLO/QUESO | POLLO CAMPESINO              | CREPES DE POLLO                   | PIERNA/MUSLO DE POLLO FRITAS | MAZORCADA PECHUGA DE POLLO DESMECHADA |                    |
| <b>PROTEÍNA2</b>         | HAMBURGUESA DE RES/QUESO   | CERDO A LA PLANCHA           | CREPE STEAK PIMIENTA              | ENCOCADO DE PESCADO          | MAZORCADA CARNE DESMECHADA            |                    |
| <b>VEGETARIANO</b>       | ROLLITOS DE VERDURAS       | ARROZ ROJO,                  | LENTEJA PARDA                     | BERENJENAS RELLENAS          | PANCEROTTI                            |                    |
| <b>PRINCIPIO</b>         |                            | CEVICHE DE FRIJOL BLANQUILLO | SALTEADO HABICHUELIN ES ZANAHORIA | BROCOLI AL GRATIN            |                                       |                    |
| <b>ENERGÉTICO</b>        | PAPA FRANCESA              | PLATANO MADURO PICARO        | PAPA DORADA                       | PATACON DE COLICERO          | PAPA FOSFORO                          |                    |
| <b>BARRA DE ENSALADA</b> | <b>BASE</b>                | ENSALADA YUCATAN             | LECHUGA VERDE LISA CRESPA MORADA  | ENSALADA CALIFORNIA          | LECHUGA RUGULA                        | ENSALADA HAWAIANA  |
|                          | <b>MIXTA</b>               | CRESPA VERDE RUGULA          | PASTA FUSSILI                     | VERDE LISA TIPO CESAR        | PASTA FUSSILI                         | KALE               |
|                          | <b>TOPPING</b>             | TOMATE AL PESTO              | CEBOLLA                           | ENSALADA DE BROCOLI          | TOMATE EN CASCOS                      | TOMATE CHERRY EN   |
|                          | <b>TOPPING</b>             | ZANAHORIA BASTONES           | PEPINO                            | ZANAHORIA EN HILOS           | ZANAHORIA JULIANAS                    | ZANAHORIA JULIANAS |
|                          | <b>TOPPING</b>             |                              | TOMATE                            |                              | CEBOLLA EN PLUMAS                     | TOMATE CASCOS      |
|                          | <b>TOPPING</b>             |                              | SPAGUETTI ZANAHORIA               |                              | BROCOLI BLANQUEADO                    |                    |
|                          | <b>TOPPING</b>             |                              | AGUACATE EN CUBOS                 |                              | PALMITOS                              |                    |
|                          | <b>TOPPING</b>             |                              | ESPARRAGOS ENCURTIDOS             |                              |                                       |                    |
|                          | <b>CROCANTE</b>            | TORTILLAS ASADAS             | LINAZA                            | CRUTONES PAN                 | MANI TOSTADO                          | AJONJOLI           |
| <b>POSTRE</b>            | FRUNAS                     | QUESO CON AREQUIPE           | MASMELO CUBIERTO CON CHOCOLATE    | DULCE DE MORA                | PANNACOTA DE DURAZNO                  |                    |
| <b>BEBIDA FRIA</b>       | JUGO DE MANZANA            | JUGO DE GUANABANA            | JUGO DE UVA                       | JUGO DE MARACUYA             | JUGO DE MORA                          |                    |
| <b>AGUA DE VIDA</b>      | PIÑA- MENTA LIMON          | MANZANILLA-KIWI              | CARAMBOLO- CANELA GUAYABA         | UVA- ROMERO                  | YERBABUENA-MELON-                     |                    |

- MORA

## SEMANA V

# SECUNDARIA

| COMPONENTE        |          | LUNES<br>26                | MARTES<br>27                       | MIÉRCOLES<br>28                    | JUEVES<br>29                    | VIERNES<br>30              |
|-------------------|----------|----------------------------|------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|----------------------------|
| SOPA O CREMA      |          | SOPA CAMPESINA             | CREMA MARINERA                     | SOPA DE LENTEJAS                   | CREMA DE ZANAHORIA              | SOPA DE MAZAMORRA          |
| ARROZ             |          |                            | ARROZ VERDE                        | ARROZ CON PEREJIL                  | ARROZ BLANCO                    | PAPA SALADA                |
| ARROZ INTEGRAL    |          | ARROZ INTEGRAL             | ARROZ INTEGRAL                     | ARROZ INTEGRAL                     | ARROZ INTEGRAL                  | ARROZ INTEGRAL             |
| PROTEÍNA1         |          | PANECOOK DE POLLO          | SALTIMBOCA DE POLLO                | FILETE DE TILAPIA EN SALSA CRIOLLA | PASTA ESPAGUETTI CON POLLO      | PECHUGA A LA PLANCHA       |
| PROTEÍNA2         |          | PANECOOK DE CARNE          | CERDO A LA PLANCHA                 | BISTEC A CABALLO                   | ALBONDIGAS CON SALSA NAPOLITANA | CARNE A LA PLANCHA         |
| VEGETARIANO       |          | CHAMPIÑONES AL AJILLO      | TRILOGIA DE CREPES                 | RAMEN                              | FALAFES DE GARBANZO             | VOLOUVANT PRIMAVERAL       |
| PRINCIPIO         |          | WOK DE VEGETALES           | VEGETALES MIXTOS EN SALSA TERIYAKI | BROCOLIS GRATINADOS                | VERDURA MIXTA SALTEADA          | GUACAMOLE                  |
| ENERGÉTICO        |          |                            | CHIPS DE PLATANO VERDE             | PAPA CRIOLLA DORADA AL ROMERO      | YUCA CHIP                       | MORCILLA                   |
| BARRA DE ENSALADA | BASE     | ENSALADA PASTA             | PASTA FUSSILI                      | ENSALADA GARBANZO                  | PASTA FUSSILI                   | ENSALADA BULGARA           |
|                   | MIXTA    | LECHUGA MORADA             | LECHUGA BATAVIA                    | LECHUGA, ZUCHINI AMARILLO          | ESPINACA                        | ROMANA                     |
|                   | TOPPING  | TOMATE EN MEDIA            | APIO MEDIA LUNA                    | TOMATE CHERREY EN MITADES          | BERENJENAS ASADAS               | TOMATE CONCASSE            |
|                   | TOPPING  | ZANAHORIA BABY CON APIO    | REMOLACHA CUADROS                  | ZANAHORIA LAMINAS                  | CEBOLLA CARAMELIZADA            | ZANAHORIA RALLADA CON MANI |
|                   | TOPPING  |                            | AGUACATE EN CUBOS                  |                                    | ACEITUNAS NEGRA                 |                            |
|                   | TOPPING  |                            | BASTONES DE ZANAHORIA              |                                    | TOMATE CONCASE                  |                            |
|                   | TOPPING  |                            | TOMATE RODAJAS                     |                                    | ZANAHORIA CUADRITOS             |                            |
|                   | TOPPING  |                            |                                    |                                    |                                 |                            |
|                   | CROCANTE | TRIO DE QUINOAS            | SALVAO                             | SEMILLAS DE GIRASOL                | SEMILLAS DE CHIA                | NUEZ DE NOGAL EN MITADES   |
| POSTRE            |          | TORTA DE CHOCOLATE         | QUIPITOS                           | ARROZ CON LECHE                    | HELADO DE CREMA AREQUIPE        | MOUSSE DE MARACUYA         |
| BEBIDA FRIA       |          | JUGO DE MARACUYA           | JUGO DE DURAZNO                    | JUGO DE MANGO                      | JUGO DE TOMATE DE ARBOL         | JUGO DE MANDARINA          |
| AGUA DE VIDA      |          | NARANJA-JENGIBRE-LIMONARIA | PIÑA- MANGO CLAVOS                 | LIMON – PEPINO-MENTA               | PERA- CANELA NARANJA            | ALBAHACA - LIMON           |

## SEMANA I

# PREESCOLAR Y PRIMARIA

| COMPONENTE        |          | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES<br>1                 | VIERNES<br>2             |
|-------------------|----------|-------|--------|-----------|-----------------------------|--------------------------|
| SOPA O CREMA      |          |       |        |           | CREMA DE CHOCLO CON GUASCAS | CREMA DE LA ISLA OCTOPUS |
| ARROZ             |          |       |        |           | ARROZ BLANCO                | ARROZ CON GUSANITOS      |
| ARROZ INTEGRAL    |          |       |        |           | ARROZ INTEGRAL              | ARROZ INTEGRAL           |
| PROTEÍNA1         |          |       |        |           | CUBITOS CERDO TROPICAL      | FAJITAS DE POLLO         |
| PROTEÍNA2         |          |       |        |           | TIRITAS DE PECHUGA          | DEDITOS DE PESCADO       |
| VEGETARIANO       |          |       |        |           | GARBANZO FRITO              | ARROZ CANTONES           |
| PRINCIPIO         |          |       |        |           | WOK DE VEGETALES            | PAPA BRAVA               |
| ENERGÉTICO        |          |       |        |           | PATACON                     | CANGREJOS DE ZANAHORIA   |
| BARRA DE ENSALADA | BASE     |       |        |           |                             |                          |
|                   | MIXTA    |       |        |           |                             |                          |
|                   | TOPPINGS |       |        |           |                             |                          |
|                   | TOPPINGS |       |        |           |                             |                          |
|                   | TOPPINGS |       |        |           |                             |                          |
|                   | TOPPINGS |       |        |           |                             |                          |
|                   | TOPPINGS |       |        |           |                             |                          |
|                   | CROCANTE |       |        |           |                             |                          |
| POSTRE            |          |       |        |           | MERENGUES                   | GELATINA DE LOS 7 MARES  |
| BEBIDA FRIA       |          |       |        |           | JUGO DE MANZANA             | JUGO DE LULO             |
| AGUA DE VIDA      |          |       |        |           | PIÑA – MANGO – CLAVOS       | MELON - ROMERO           |

## SEMANA II

# PREESCOLAR Y PRIMARIA

| COMPONENTE        |          | LUNES 5<br>FESTIVO | MARTES<br>6                   | MIÉRCOLES<br>7            | JUEVES<br>8                                | VIERNES<br>9                       |
|-------------------|----------|--------------------|-------------------------------|---------------------------|--|------------------------------------|
| SOPA O CREMA      |          |                    | CREMA DE TOMATE               | PETO                      | CREMA DE CALABAZA Y BACON                  | SOPA DE CEBOLLA FRANCESA           |
| ARROZ             |          |                    | ARROZ CON ARVEJA              | ARROZ BLANCO              | ARROZ VERDE                                | ARROZ CON COCO                     |
| ARROZ INTEGRAL    |          |                    | ARROZ INTEGRAL                | ARROZ INTEGRAL            | ARROZ INTEGRAL                             | ARROZ INTEGRAL                     |
| PROTEÍNA1         |          |                    | PECHUGA DE POLLO HOJALDRADA   | CARNE MOLIDA              | DEDITOS DE POLLO RELLENOS DE QUESO         | TIRITAS DE POLLO                   |
| PROTEÍNA2         |          |                    | BOLOGÑESA DE RES HOJALDRADA   | CHICHARRON                | TROCITOS DE SALMON                         | TROCITOS DE CERDO CON PIÑAS ASADAS |
| VEGETARIANO       |          |                    | EMPANADA CHILENA              | BANDEJA PAISA             | PASTA PROVENZAL                            | HAMBURGUESA DE QUINUA              |
| PRINCIPIO         |          |                    | BACON DE BERENJENAS           | FRIJOLES GUIADOS          | DEDOS DE ZUCHINI GRATINADOS                | CROQUETAS DE LENTEJA               |
| ENERGÉTICO        |          |                    | PAPA CRIOLLA AL HORNO         | TAJADAS DE PLATANO MADURO | PURE DE PAPA CRIOLLA                       | PAPAS BRAVAS                       |
| BARRA DE ENSALADA | BASE     |                    | LECHUGA RUGULA                | ENSALADA MEDITERRANEA     | VERDE LISA                                 | ENSALADA GRIEGA                    |
|                   | MIXTA    |                    | TOMATE EN RODAJAS             | KALE                      | PASTA FUSSILI                              | LECHUGA ROMANA                     |
|                   | TOPPING  |                    | BROCOLY                       | TOMATE Y CEBOLLA          | TIJUANA MANGO                              | TOMATE Y AJONJOLI                  |
|                   | TOPPING  |                    | ZANAHORIA CON UVAS PASAS      | ZANAHORIA                 | TOMATE                                     | ZANAHORIA RALLADA CON NARANJA      |
|                   | TOPPING  |                    |                               |                           | MAIZ                                       |                                    |
|                   | TOPPING  |                    |                               |                           | CEVICHE DE ZANAHORIA EN LAMINAS CON QUINUA |                                    |
|                   | TOPPING  |                    |                               |                           | PIMENTONES EN JULIANAS ASADOS              |                                    |
|                   | TOPPING  |                    |                               |                           | HUEVO COCIDO PICADO                        |                                    |
|                   | CROCANTE |                    | MANI                          | HABAS TOSTADAS            | SEMILLAS DE SANDIA                         | MANI PICANTE                       |
| POSTRE            |          |                    | BARQUILLO CON CREMA CHOCOLATE | PANELITA DE LECHE         | PALETA DE AGUA                             | PIE DE LIMON                       |
| BEBIDA FRIA       |          |                    | JUGO DE MANDARINA             | JUGO DE TUTIFRUTO         | JUGO DE MANGO                              | JUGO DE LULO                       |
| AGUA DE VIDA      |          |                    | FRESA – JAMAICA<br>CHIA       | MANDARINA – LIMONARIA     | NARANJA – YERBABUEN                        | MANZANA – PEREGIL – PEPINO         |

## SEMANA III

# PREESCOLAR Y PRIMARIA

| COMPONENTE        |          | LUNES 12<br>FESTIVO | MARTES<br>13                     | MIÉRCOLES<br>14                 | JUEVES<br>15                | VIERNES<br>16              |
|-------------------|----------|---------------------|----------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|----------------------------|
| SOPA O CREMA      |          |                     | SOPA DE HILAS                    | CONSOME DE<br>PESCADO           | CREMA DE ZANAHORIA          | CONSOME DE POLLO           |
| ARROZ             |          |                     | ARROZ BLANCO                     | ARROZ AROMATIZADO               | ARROZ CON VERDURAS          |                            |
| ARROZ INTEGRAL    |          |                     | ARROZ INTEGRAL                   | ARROZ INTEGRAL                  | ARROZ INTEGRAL              | ARROZ INTEGRAL             |
| PROTEÍNA          |          |                     | ESPAGUETTI EN SALSA BOLOÑESA     | EDITOS DE PESCADO APANADO       | FAJITAS DE CERDO            | CALENTADO DE PASTA Y POLLO |
| PROTEÍNA          |          |                     | ESPAGUETTI CON POLLO             | EDITOS DE POLLO APANADO         | PIERNITAS DE POLLO AL HORNO | CALENTADO DE PASTA Y CARNE |
| VEGETARIANO       |          |                     | MUSAKA                           | COSTILLAS VEGETARIANAS          | PEPINO RELLENO              | PIZZA MARGARITA            |
| PRINCIPIO         |          |                     | VEGETALES SALTEADOS CON TOCINETA | ZUCHINI AMARILLO VERDE SALTEADO | AHUYAMA ASADA               |                            |
| ENERGÉTICO        |          |                     | PAN AJO                          | PAPA AL VAPOR CON PEREJIL       | CROQUETA DE YUCA            | PAPA CHIP LISTA            |
| BARRA DE ENSALADA | BASE     |                     | ENSALADA DE PERA Y CHAMPIÑONES   | LECHUGA ROMANA MORADA           | ENSALADA DE FRIJOLES        | LECHUGA MORADA CRESPA      |
|                   | MIXTA    |                     | ESPINACA+ CEBOLLA MORADA         | PASTA FUSSILI                   | ESPINACA CON MELON          | PASTA FUSSILI              |
|                   | TOPPINGS |                     | TOMATE EN RODAJAS                | TOMATE                          | TOMATE EN RODAJAS           | BROCOLI                    |
|                   | TOPPINGS |                     | ZANAHORIA BABY                   | PEPINO                          | AJONJOLI ZANAHORIA RALLADA  | TOMATE                     |
|                   | TOPPINGS |                     |                                  | ZANAHORIA EN LAMINAS            |                             | CEBOLLA ROJA EN CUBOS      |
|                   | TOPPINGS |                     |                                  | CEBOLLA CABEZONA BLANCA         |                             | CHAMPIÑON LAMINADOS        |
|                   | TOPPINGS |                     |                                  | AGUACATE EN CUBOS               |                             | PEPINILLOS ENCURTIDOS      |
|                   | TOPPINGS |                     |                                  | REMOLACHA REBANADA              |                             | ZANAHORIA                  |
|                   | CROCANTE |                     | GARBANZO FRITO                   | SEMILLAS DE CALABAZA            | CEBOLLA CRISPI              | AMARANTO                   |
| POSTRE            |          |                     | BROWNIE CON HELADO               | GALLETAS DE OJOS                | WAFLE DE NUTELA Y BANANO    | OBLEAS                     |
| BEBIDA FRIA       |          |                     | JUGO DE PERA                     | JUGO DE FRESA                   | JUGO DE MANGO               | JUGO DE GUANABANA          |
| AGUA DE VIDA      |          |                     | LIMON – PEPINO- GENGIBRE         | MARACUYA JAMAICA                | SANDIA- APIO- CHIA          | MORA- NARANJA ALBAHACA     |

TOMILLO



## SEMANA IV

# PREESCOLAR Y PRIMARIA

| COMPONENTE        |          | LUNES<br>19                | MARTES<br>20                     | MIÉRCOLES<br>21                   | JUEVES<br>22                 | VIERNES<br>23                         |
|-------------------|----------|----------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|------------------------------|---------------------------------------|
| SOPA O CREMA      |          | CREMA DE KALE Y ESPINACA   | SOPA DE VERDURAS                 | SOPA DE ARROZ                     | SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA    | CREMA DE CHAMPIÑONES                  |
| ARROZ             |          |                            | ARROZ CON BLANCO                 | ARROZ CON CEBOLLA                 | ARROZ CON VERDURAS           | ARROZ BLANCO                          |
| ARROZ INTEGRAL    |          |                            | ARROZ INTEGRAL                   | ARROZ INTEGRAL                    | ARROZ INTEGRAL               | ARROZ INTEGRAL                        |
| PROTEÍNA1         |          | HAMBURGUESA DE POLLO/QUESO | PIERNITAS DE POLLO CAMPESINO     | CREPES DE POLLO                   | PIERNA/MUSLO DE POLLO FRITAS | MAZORCADA PECHUGA DE POLLO DESMECHADA |
| PROTEÍNA2         |          | HAMBURGUESA DE RES/QUESO   | CUBITOS DE CERDO A LA PLANCHA    | CREPE STEAK                       | ENCOCADO DE PESCADO          | MAZORCADA CARNE DESMECHADA            |
| VEGETARIANO       |          | ROLLITOS DE VERDURAS       | ARROZ ROJO,                      | LENTEJA PARDA                     | BERENJENAS RELLENAS          | PANCEROTTI                            |
| PRINCIPIO         |          |                            | CEVICHE DE FRIJOL BLANQUILLO     | SALTEADO HABICHUELIN ES ZANAHORIA | BROCOLI AL GRATIN            |                                       |
| ENERGÉTICO        |          | PAPA FRANCESA              | PLATANO MADURO PICARO            | PAPA DORADA                       | PATACON DE COLICERO          | PAPA FOSFORO                          |
| BARRA DE ENSALADA | BASE     | ENSALADA YUCATAN           | LECHUGA VERDE LISA CRESPA MORADA | ENSALADA CALIFORNIA               | LECHUGA RUGULA               | ENSALADA HAWAIANA                     |
|                   | MIXTA    | CRESPA VERDE RUGULA        | PASTA FUSSILI                    | VERDE LISA TIPO CESAR             | PASTA FUSSILI                | KALE                                  |
|                   | TOPPING  | TOMATE AL PESTO            | CEBOLLA                          | ENSALADA DE BROCOLI               | TOMATE EN CASCOS             | TOMATE CHERRY EN                      |
|                   | TOPPING  | ZANAHORIA BASTONES         | PEPINO                           | ZANAHORIA EN HILOS                | ZANAHORIA JULIANAS           | ZANAHORIA JULIANAS                    |
|                   | TOPPING  |                            | TOMATE                           |                                   | CEBOLLA EN PLUMAS            | TOMATE CASCOS                         |
|                   | TOPPING  |                            | SPAGUETTI ZANAHORIA              |                                   | BROCOLI BLANQUEADO           |                                       |
|                   | TOPPING  |                            | AGUACATE EN CUBOS                |                                   | PALMITOS                     |                                       |
|                   | TOPPING  |                            | ESPARRAGOS ENCURTIDOS            |                                   |                              |                                       |
|                   | CROCANTE | TORTILLAS ASADAS           | LINAZA                           | CRUTONES PAN                      | MANI TOSTADO                 | AJONJOLI                              |
| POSTRE            |          | FRUNAS                     | QUESO CON AREQUIPE               | MASMELO CUBIERTO CON CHOCOLATE    | DULCE DE MORA                | PANNACOTA DE DURAZNO                  |
| BEBIDA FRIA       |          | JUGO DE MANZANA            | JUGO DE GUANABANA                | JUGO DE UVA                       | JUGO DE MARACUYA             | JUGO DE MORA                          |
| AGUA DE VIDA      |          | PIÑA- MENTA LIMON          | MANZANILLA-KIWI                  | CARAMBOLO- CANELA GUAYABA         | UVA- ROMERO                  | YERBABUENA-MELON-                     |

- MORA

## SEMANA V

# PREESCOLAR Y PRIMARIA

| COMPONENTE        |          | LUNES<br>26                | MARTES<br>27                       | MIÉRCOLES<br>28               | JUEVES<br>29                | VIERNES<br>30              |
|-------------------|----------|----------------------------|------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|----------------------------|
| SOPA O CREMA      |          | SOPA CAMPESINA             | CREMA MARINERA                     | SOPA DE LENTEJAS              | CREMA DE ZANAHORIA          | SOPA DE MAZAMORRA          |
| ARROZ             |          |                            | ARROZ VERDE                        | ARROZ CON PEREJIL             | ARROZ BLANCO                | PAPA SALADA                |
| ARROZ INTEGRAL    |          | ARROZ INTEGRAL             | ARROZ INTEGRAL                     | ARROZ INTEGRAL                | ARROZ INTEGRAL              | ARROZ INTEGRAL             |
| PROTEÍNA1         |          | PANECOOK DE POLLO          | SALTIMBOCA DE POLLO                | FAJITAS DE TILAPIA            | PASTA ESPAGUETTI CON POLLO  | CUADRITOS DE PECHUGA       |
| PROTEÍNA2         |          | PANECOOK DE CARNE          | TIRITAS DE CERDO                   | TROCITOS BISTEC A CABALLO     | ALBONDIGAS SALSA NAPOLITANA | FAJITAS DE CARNE           |
| VEGETARIANO       |          | CHAMPIÑONES AL AJILLO      | TRILOGIA DE CREPES                 | RAMEN                         | FALAFES DE GARBANZO         | VOLOUVANT PRIMAVERAL       |
| PRINCIPIO         |          | WOK DE VEGETALES           | VEGETALES MIXTOS EN SALSA TERIYAKI | BROCOLIS GRATINADOS           | VERDURA MIXTA SALTEADA      | GUACAMOLE                  |
| ENERGÉTICO        |          |                            | CHIPS DE PLATANO VERDE             | PAPA CRIOLLA DORADA AL ROMERO | YUCA CHIP                   | MORCILLA                   |
| BARRA DE ENSALADA | BASE     | ENSALADA PASTA             | PASTA FUSSILI                      | ENSALADA GARBANZO             | PASTA FUSSILI               | ENSALADA BULGARA           |
|                   | MIXTA    | LECHUGA MORADA             | LECHUGA BATAVIA                    | LECHUGA, ZUCHINI AMARILLO     | ESPINACA                    | ROMANA                     |
|                   | TOPPING  | TOMATE EN MEDIA            | APIO MEDIA LUNA                    | TOMATE CHERREY EN MITADES     | BERENJENAS ASADAS           | TOMATE CONCASSE            |
|                   | TOPPING  | ZANAHORIA BABY CON APIO    | REMOLACHA CUADROS                  | ZANAHORIA LAMINAS             | CEBOLLA CARAMELIZADA        | ZANAHORIA RALLADA CON MANI |
|                   | TOPPING  |                            | AGUACATE EN CUBOS                  |                               | ACEITUNAS NEGRA             |                            |
|                   | TOPPING  |                            | BASTONES DE ZANAHORIA              |                               | TOMATE CONCASE              |                            |
|                   | TOPPING  |                            | TOMATE RODAJAS                     |                               | ZANAHORIA CUADRITOS         |                            |
|                   | TOPPING  |                            |                                    |                               |                             |                            |
|                   | CROCANTE | TRIO DE QUINOAS            | SALVAO                             | SEMILLAS DE GIRASOL           | SEMILLAS DE CHIA            | NUEZ DE NOGAL EN MITADES   |
| POSTRE            |          | TORTA DE CHOCOLATE         | QUIPITOS                           | ARROZ CON LECHE               | HELADO DE CREMA AREQUIPE    | MOUSSE DE MARACUYA         |
| BEBIDA FRIA       |          | JUGO DE MARACUYA           | JUGO DE DURAZNO                    | JUGO DE MANGO                 | JUGO DE TOMATE DE ARBOL     | JUGO DE MANDARINA          |
| AGUA DE VIDA      |          | NARANJA-JENGIBRE-LIMONARIA | PIÑA- MANGO CLAVOS                 | LIMON – PEPINO-MENTA          | PERA- CANELA NARANJA        | ALBAHACA - LIMON           |

**SEMANA I****PREESCOLAR Y PRIMARIA**

| COMPONENTE     | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES<br>1 | VIERNES<br>2      |
|----------------|-------|--------|-----------|-------------|-------------------|
| BEBIDA         |       |        |           | CHOCOLATE   | JUGO DE P         |
| ACOMPAÑAMIENTO |       |        |           | BUÑUELOS    | ENSALADA DE FRUTA |
| FRUTA          |       |        |           | PAPAYA      | ENSALADA DE FRUTA |

**SEMANA II****PREESCOLAR Y PRIMARIA**

| COMPONENTE     | LUNES 5<br>FESTIVO | MARTES<br>6       | MIERCOLES<br>7  | JUEVES<br>8                         | VIERNES<br>9                    |
|----------------|--------------------|-------------------|-----------------|-------------------------------------|---------------------------------|
| BEBIDA         |                    | FECULA DE MAIZ    | COLADA DE AVENA | JUGO DE DURAZNO                     | BATIDO DE MORA FRESA Y YOGURT   |
| ACOMPAÑAMIENTO |                    | EMPANADA DE QUESO | ALMOJABANA      | AREPAS DE QUESO Y SEMILLAS DE CHAYO | WAFLE DE FRESAS Y YOGURT GRIEGO |
| FRUTA          |                    | CIRUELA NACIONAL  | UVA ISABELLA    | PIÑA                                | PAPAPYA                         |

**SEMANA III****PREESCOLAR Y PRIMARIA**

| COMPONENTE     | LUNES 12<br>FESTIVO | MARTES<br>13        | MIERCOLES<br>14             | JUEVES<br>15     | VIERNES<br>16    |
|----------------|---------------------|---------------------|-----------------------------|------------------|------------------|
| BEBIDA         |                     | FRESCAVENA DE FRESA | JUGO DE MANZANA             | CHOCOLISTO       | JUGO DE DURAZNO  |
| ACOMPAÑAMIENTO |                     | MUFFINN DE QUESO    | NAPOLITANA DE JAMON Y QUESO | WRAP DE POLLO    | TORTA DE AMAPOLA |
| FRUTA          |                     | FRESAS Y KIW        | QUESO SANDIA                | MANZANA NACIONAL | GRANADILLA       |

**SEMANA IV****PREESCOLAR Y PRIMARIA**

| COMPONENTE     | LUNES<br>19     | MARTES<br>20                | MIERCOLES<br>21   | JUEVES<br>22 | VIERNES<br>23    |
|----------------|-----------------|-----------------------------|-------------------|--------------|------------------|
| BEBIDA         | COLADA DE AVENA | JUGO DE DURAZNO             | JUGO DE MANDARINA | CHOCOLISTO   | JUGO DE NARANJA  |
| ACOMPAÑAMIENTO | MANTECADA       | WRAP DE MANTEQUILLA DE MANI | AREPA DE HUEVO    | PAN DE YUCA  | PALO DE QUESO    |
| FRUTA          | MELON           | FRUTA MIXTA                 | PAPAYA            | PIÑA         | DURAZNO NACIONAL |



# Menú semanal



## SEMANA V

### PREESCOLAR Y PRIMARIA

| COMPONENTE     | LUNES<br>26 | MARTES<br>27             | MIERCOLES<br>28       | JUEVES<br>29    | VIERNES<br>30         |
|----------------|-------------|--------------------------|-----------------------|-----------------|-----------------------|
| BEBIDA         |             | JUGO DE NARANJA<br>-PIÑA | JUGO DE DURAZNO       | COLADA DE AVENA | JUGO DE PIÑA          |
| ACOMPAÑAMIENTO | OATMEAL     | TARTELETA DE<br>POLLO    | EMPANADA<br>CAMPESINA | PASTEL DE POLLO |                       |
| FRUTA          | FRESA       | MANGO TOMMY              | CIRUELA NACIONAL      | UVA ISABELLA    | ENSALADA DE<br>FRUTAS |
|                |             |                          |                       |                 |                       |

## SEMANA

### PREESCOLAR Y PRIMARIA

| COMPONENTE     | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|----------------|-------|--------|-----------|--------|---------|
| BEBIDA         |       |        |           |        |         |
| ACOMPAÑAMIENTO |       |        |           |        |         |
| FRUTA          |       |        |           |        |         |