



Junio

MENÚ

2024

Sapores

SEMANA 1

| ALMUERZO | LUNES 3 | MARTES 4 | MIÉRCOLES 5 | JUEVES 6 | VIERNES 7 |
|---------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|---|---|--------------------------|
| PROTEÍNA | FESTIVO Corpus Christi | Chuleta valluna | Papa pollo | Salsa napolitana, salsa Alfredo, salsa boloñesa y salsa campesina | Pollo mechado |
| ENTRADA | | Goulash húngaro | Carne a la plancha | Fetuccini, linguini, espagueti y penne | Carne asada |
| CEREAL | | Sopa de mute | Consomé cabello de ángel | Crema de champiñón | Ajiaco |
| ACOMPAÑAMIENTO | | Arroz blanco | | Focaccia | Arroz blanco |
| BARRA DE ENSALADA | | Marranitas | Croqueta de yuca | | Mazorca/ arepa |
| FRUTA | | Ensalada de col | Verdura salteada | Ensalada caprese | Tajada de aguacate |
| OPCIONAL | | Barra de ensalada | Barra de ensalada | Barra de ensalada | Barra de ensalada |
| POSTRE | | Fruta del día | Fruta del día | Fruta del día | Fruta del día |
| AÑOS INICIALES | | Carne y/o pechuga grillé | Carne y/o pechuga grillé | Carne y/o pechuga grillé | Carne y/o pechuga grillé |
| VEGETARIANO | | Galleta con chip de chocolate | Gelatina de colores | Mini tiramisú | Cocada |
| SHOW CREPES/PASTAS | Chuleta valluna | Papa pollo | Espagueti en salsa boloñesa | Pollo mechado | |
| SHOW WOK | Goulash vegetariano | Ceviche de quinua y mango | Linguini vegetariano en salsa de aguacate | Ajiaco vegetariano | |
| | N.A. | N.A. | N.A. | N.A. | |
| | N.A. | N.A. | N.A. | N.A. | |

SEMANA 2

| ALMUERZO | LUNES | MARTES 11 | MIÉRCOLES 12 | JUEVES 13 | VIERNES 14 |
|---------------------------|------------------------------------|--------------------------------|---|--------------------------|---|
| PROTEÍNA | FESTIVO Sagrado Corazón | Costilla de cerdo en salsa BBQ | Sushi California, sushi Philadelphia, sushi maki y sushi tempura ko | Carne molida/ chicharrón | Hamburguesa de carne en pan brioche con lechuga, tomate, cebolla caramelizada, tocineta, queso y pepinillo. |
| ENTRADA | | Aalitas de pollo al horno | Pescado apanado | Chorizo/ huevo | Pechuga a la plancha |
| CEREAL | | Sopa de arroz | Ramen | Cazuela de frijol | Consomé de verduras |
| ACOMPAÑAMIENTO | | Arroz con ajonjolí | | Arroz blanco | Papa a la francesa |
| BARRA DE ENSALADA | | Papa criolla dorada | Egg rolls | Tajada de plátano | |
| FRUTA | | Mazorca | Vegetales salteados | Tajada de aguacate | |
| OPCIONAL | | Barra de ensalada | Barra de ensalada | Barra de ensalada | Barra de ensalada |
| POSTRE | | Fruta del día | Fruta del día | Fruta del día | Fruta del día |
| AÑOS INICIALES | | Carne y/o pechuga grillé | Carne y/o pechuga grillé | Carne y/o pechuga grillé | Carne y/o pechuga grillé |
| VEGETARIANO | | Mini brownie | Galletas de la fortuna | Queso con bocadillo | Helado |
| SHOW CREPES/PASTAS | Pollo al horno | Pescado apanado | Carne molida | Mini hamburguesa | |
| SHOW WOK | Verduras apanadas | Bowl macrobiótico | Carne en polvo y chicharrones vegetarianos | Hamburguesa vegetariana | |
| | N.A. | N.A. | N.A. | N.A. | |
| | N.A. | N.A. | N.A. | N.A. | |

Basados en la Resolución 3803 de 2016 del Ministerio de La protección Social, por la cual se reglamenta las Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes - RIEN, para determinar los Requerimientos Promedios Estimados y determinar la cantidad de nutrientes balanceados para la ingesta de servicio de almuerzo del comedor escolar, lo cual corresponde a una tercera parte del valor total diario requerido de los diferentes grupos de la comunidad escolar, aclarando que es de vital importancia el complemento de las demás comidas del día.

