

MENÚ JULIO 2024

COLEGIO ANGLO ESPAÑOL

Contacto: Nadine Mateus

Cel: 305 4592927

www.angloesp.edu.co



SEMANA 1

MENÚ JULIO 2024

| | <i>Desayuno</i> | <i>Almuerzo</i> | <i>Merienda</i> |
|------------------|--|---|--|
| Martes | | | |
| 2 | TOSTADA FRANCESA CON FRUTA CUAJADA Y CHOCOLISTO SIN AZUCAR | CREMA DE CHAMPINONES, CONTRAMUSLOS EN SALSA CREMOSA DE CEBOLLA CAMELIZADA CON ZANAHORIA GLASEADA EN MIEL Y MANTEQUILLA, ARROZ, ENSALDA Y JUGO DEL DÍA | MUFFIN DE GRANOLA LECHE |
| | <i>Desayuno</i> | <i>Almuerzo</i> | <i>Merienda</i> |
| Miercoles | | | |
| 3 | CROFFLE CON MIEL FRUTA Y LECHE | SOPA DE PATACÓN SOBREBARRIGA EN SALSA CRIOLLA ARROZ Y PAPA CRIOLLA HORNEADA ENSALADA Y JUGO DEL DIA | BOLITAS DE HELADO CON CHISPITAS DE COLORES Y GALLETAS |
| | <i>Desayuno</i> | <i>Almuerzo</i> | <i>Merienda</i> |
| Jueves | | | |
| 4 | MUFFIN DE ZANAHORIA CON HUEVO REVUELTO Y JUGO DE UVA ISABELINA | FRIJOLE MINI CHORIZO, MINI MORCILLA Y MINI TROZOS DE CHICHARRON TAJADA DE PLATANO MADURO, ARROZ ENSALADA Y JUGO DEL DIA | TOSTADA DE QUESO CREMA Y FRESAS FILETEADAS CON YOGURT |
| | <i>Desayuno</i> | <i>Almuerzo</i> | <i>Merienda</i> |
| Viernes | | | |
| 5 | PANCAKE DE AVENA CON FRUTA, CUAJADA Y AVENA | CREMA DE VERDURAS CARNE MOLIDA A LA BOLOGNESA PASTA CORTA ENSALADA Y JUGO DEL DIA | ENSALADITA DE FRUTAS CON QUESO RALLADO |

SEMANA 2

MENÚ JULIO 2024

| | <i>Desayuno</i> | <i>Almuerzo</i> | <i>Merienda</i> |
|-------------------------------|--|---|--|
| Lunes 8 | PANINI DE JAMÓN Y QUESO CON AGUACATE Y CHOCOLISTO SIN AZUCAR | AJIACO CHILENO ARROZ, AGUACATE Y BANANO ENSALADA Y JUGO DEL DIA | MINI PALITO DE QUESO LECHE SABORIZADA |
| | <i>Desayuno</i> | <i>Almuerzo</i> | <i>Merienda</i> |
| Martes 9 | AREPA CON MANTEQUILLA, HUEVOS CON HOGAO, QUESITO Y CHOCOLATE | SOPA DE GUINEO CORDON BLUE CANELON DE QUESO Y SALSA NAPOLITANA ARROZ(OPCIONAL) ENSALADA Y JUGO DEL DIA | PAN DE BANANO CON LECHE |
| | <i>Desayuno</i> | <i>Almuerzo</i> | <i>Merienda</i> |
| Miercoles 10 | WAFFLES CON BANANO Y FRESA Y YOGURT | CREMA DE ZANAHORIA Y PAPA CRIOLLA CHULETA VALLUNA PATACONES COON HOGAO ARROZ CON ZANAHORIA RAYADA ENSALADA Y JUGO DEL DIA | PINCHO DE SANDUCHE DE JAMÓN Y QUESO CON JUGO DEL DÍA |
| | <i>Desayuno</i> | <i>Almuerzo</i> | <i>Merienda</i> |
| Jueves 11 | PANDEBONO, HUEVOS REVUELTOS CON MAICITOS CUAJADA Y CHOCOLISTO SIN AZUCAR | FRIJOLES RANCHEROS CARNE MOLIDA Y HUEVO FRITO TAJADA DE PLATANO MADURO ARROZ ENSALADA Y JUGO DEL DIA | MINICREP DE AVENA RELLENO DE FRUTA JUGO DEL DIA |
| | <i>Desayuno</i> | <i>Almuerzo</i> | <i>Merienda</i> |
| Viernes 12 | HOT DOG CON JUGO DE MANZANA NATURAL | CREMA DE MAIZ TIERNO CREPS DE BOLOGNESA Y QUESO PAN ENSALADA Y JUGO DEL DIA | SALPICÓN CON HELADO |

SEMANA 3

MENÚ JULIO 2024

| | <i>Desayuno</i> | <i>Almuerzo</i> | <i>Merienda</i> |
|-------------------------------|---|--|---|
| <i>Lunes</i> 15 | AREPA CON HOGAO (OPCIONAL,) CHORIZO CON LIMÓN , QUESITO Y CHOCOLISTO SIN AZUCAR | SOPA DE TORTILLA CARNE CON VERDURAS EN SALSA ARROZ BLANCO MAZORCA ASADA ENSALADA Y JUGO DEL DIA | PINCHOS DE FRUTA CON QUESO |
| <i>Martes</i> 16 | CREPS DE AVENA RELLENAS CON HUEVO REVUELTO Y TOCINETA JUGO DE MANZANA NATURAL | SOPA DE PASTAS MUCHACHO DESMECHADO MONEDITAS DE PLÁTANO ARROZ CON VERDURAS ENSALADA Y JUGO DEL DIA | MINI CHOCORRAMO CON LECHE |
| <i>Miercoles</i> 17 | TOSTADA FRANCESA CON FRUTA CUAJADA Y CHOCOLISTO SIN AZUCAR | CREMA DE AUYAMA ALBONDIGA EN SALSA NAPOLITANA GRATIN DE PAPAS ARROZ AL CURRY ENSALADA Y JUGO DEL DÍA | COLADA CON GALLETAS DE SODA |
| <i>Jueves</i> 18 | SANDUCHE DE QUESO AL GRILL, ROLLITO DE JAMÓN DE PAVO, LECHE | FRIJOLE MINI CHORIZO, MINI MORCILLA Y MINI TROZOS DE CHICHARRON TAJADA DE PLATANO MADURO, ARROZ ENSALADA Y JUGO DEL DIA | MINI PIZZAS EN TORTILLA DE JAMÓN Y QUESO CON JUGO DEL DÍA |
| <i>Viernes</i> 19 | DESAYUNO PAISA: CALENTADO DE FRIJOLE AREPA PEQUEÑA CON MANTEQUILLA Y QUESITO HUEVO REVUELTO Y CHOCOLATE | CREMA DE APIO HAMBURGUESA DE CARNE PAPAS A LA FRANCESA | CRISPETAS CARAMELIZADAS CON BATIDO DE BANANO Y PAPAYA |

SEMANA 4

MENÚ JULIO 2024

Desayuno

Almuerzo

Merienda

Lunes

22

QUESADILLA CON AGUACATE
QUESO CREMA, JAMÓN Y QUESO
YOGURT

SOPA DE LENTEJAS
GOULASH DE CARNE DE RES
DEDITOS DE YUCA HORNEADOS
ARROZ
ENSALADA Y JUGO DEL DÍA

MINI BITES DE TOSTADAS
FRANCESAS CON LECHE

Desayuno

Almuerzo

Merienda

Martes

23

WAFFLE DE TOCINETA Y QUESO
CON JUGO DEL DÍA

SOPA DE VERDURAS, ARROZ
ATOLLADO Y AGUACATE

MINI QUESADILLA DE JAMÓN Y
QUESO
JUGO DEL DÍA

Desayuno

Almuerzo

Merienda

Miércoles

24

PIZZA PERSONAL DE JAMÓN Y
QUESO CON BATIDO DE BANANO Y
PAPAYA

SANCOCHITO
PESCADO A LA PARRILLA CON AJO
Y LIMÓN
ARROZ DE. COCO (OPCIONAL
ARROZ
BLANCO) CHIPS DE PLÁTANO
VERDE
ENSALADA Y JUGO DEL DÍA

MINIWAFFLE DE PLATANO
MADURO CUAJADA
AVENA

Desayuno

Almuerzo

Merienda

Jueves

25

AREPA CON CUAJADA
SALCHICHA TIPO PULPITO
CHOCOLISTO SIN AZUCAR

FRIJOL RANCHEROS
CARNE MOLIDA Y HUEVO FRITO
TAJADA DE PLATANO MADURO
ARROZ
ENSALADA Y JUGO DEL DÍA

BATIDO DE PAPAYA Y BANANO
GALLETICAS DE AVENA

Desayuno

Almuerzo

Merienda

Viernes

26

SANDUCHE DE JAMÓN Y
QUESO JUGO DE UVA
ISABELINA

CREMA DE TOMATE
NUGGETS CASEROS DE POLLO
MACARRONES CON QUESO
ENSALADA Y JUGO DEL DÍA

YOGURT CON CEREAL DE QUINUA
POP DE CHOCOLATE Y MANGO
PICADO

SEMANA 5

MENÚ JULIO 2024

| | <i>Desayuno</i> | <i>Almuerzo</i> | <i>Merienda</i> |
|-------------------------------|---|---|--|
| Lunes 29 | TOSTADAS FRANCESAS RELLENAS DE QUESO CON MIEL MAPLE Y JUGO DEL DÍA | SOPA DE GARBANZOS, COSTILLITAS BBQ, VEGETALES A LA PARRILLA Y ARROZ | ARROZ CON LECHE Y CUAJADA |
| Martes 30 | AREPA CON CUAJADA HUEVOS RANCHEROS CHOCOLISTO SIN AZUCAR | SOPA DE VERDURAS, SUDADO DE POSTA CON ARROZ Y ENSALDA DEL DÍA | GALLETAS DUCALES CON MERMELADA Y QUESO CREMA BATIDO DE BANANO |
| Miercoles 31 | AREPA DE CHOCOLO, HUEVOS CON MAICITOS, QUESITO Y CHOCOLATE SIN AZUCAR | CREMA DE PUERRO, POLLO AL HORNO AGRIDULCE, CHIPS DE PLATANO VERDE Y ARROZ | ABORRAJADITOS CON LECHE |

El desayuno incluye 1 porción de fruta de 90 gr

Nuestro menú se compone de: 1 sopa o crema 2. un alimento proteico 3.un alimento energético 4. una porción de verdura y/o ensalada 5. Postre 6. Bebida

Nuestras preparaciones pueden contener alérgenos cómo: gluten, huevo, nueces, lácteos y comida de mar / Algunas de nuestras preparaciones pueden contener azúcar en una cantidad moderada.