

 PROGRAMACIÓN DE MENÚ MENSUAL		VERSIÓN: 00							
PRODUCCIÓN		CÓDIGO: FR08 - PRCPR01			FECHA DE VIGENCIA: 21/12/2018				
		SERVICIO: ALMUERZO		CLIENTE: COLEGIO AMERICANO					
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
SEMANA 1								Sopa de cebada ¹	
								Carne en bistec	
								*Contramuslos al ajonjolí	
								Arroz con verduras	
								Papa salada	
								Verdura mixta	
								Jugo natural	
								Ensalada	
							Postre		
SEMANA 2	Ajiaco especial ⁴	Sopa de sancochito ⁵	Mazamorra chiquita ⁶	Crema de champiñones ⁷	*Peto ⁸				
	Pollo en salsa criolla	*Ensalada de atún	Sobrabarriga a la criolla		Carne molida con verduras				
	Steak de res marinado	Carne chimichurri	Contramuslos BBQ		*Piernitas de pollo tandori				
	Arroz blanco	Arroz ajonjolí	Arroz blanco		Arroz blanco				
	Arepa	Ensalada de papa	*Torta de banano	FESTIVAL DE	Puré de papa con cebollín				
	Mazorca en salsa criolla	Verdura mixta	Frijol rojo antioqueño	CREPES	Verdura mixta				
	Ensalada de aguacate		Verdura mixta						
	Jugo natural	Jugo natural	Jugo natural	Jugo natural	Jugo natural				
	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada				
	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre				
SEMANA 3	Sopa de corbatines ¹¹	Sopa de verduras ¹²	Sopa de ajiaquito ¹³	Sopa de plátano ¹⁴	*Cuchuco de Trigo ¹⁵				
	Pollo broaster	*Burrito de carne	Pinchos y nugets	Filete de pescado	Pechuga a la plancha				
	*Fajitas de res al aionjoli	*Burrito de pollo	Cerdo agridulce	Carne chimichurri	Carne - chorizo				
	Arroz platanito	Arroz mexicano	Arroz blanco	Arroz perejil	Arroz blanco				
		Frijol refrito	croqueta de yuca	Papa chorreada	Papa criolla dorada				
	Lenteja con papa	Pico de gallo	Verdura	Verdura	Cascabel de platano y Maiz pira				
		Guacamole			Ensalada de aguacate				
	Jugo natural	Jugo natural	Jugo natural	Jugo natural	Jugo natural				
	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada				
	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre				
SEMANA 4	Sopa de quinua ¹⁸	*Sopa de fideos ¹⁹	Peto ²⁰	Crema de pollo ²¹	Sopa de verduras ²³				
	Arroz con pollo	Ensalada de atún	Goulash húngaro		*Pollo cazadora				
	Steak de cerdo grille	Albóndigas en salsa	Muslitos de pollo		Steak de res en salsa babi				
	Arroz blanco	Arroz verde	Arroz blanco	FESTIVAL	Arroz tigre				
	Papa chip	Papa criolla con hogo	Torta de zanahoria	DE PASTAS	Papa salada				
	Verdura	Verdura	Verdura		Verdura				
	Jugo natural	Jugo natural	Jugo natural	Jugo natural	Jugo natural				
	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada				
Postre	Postre	Postre	Postre	Postre					
SEMANA 5	Sopa cuchuco de maíz ²⁵	Sopa de verduras ²⁶	*Sopa de fideos ²⁷						
	Muslitos BBQ	Molida-Chorizo	Arroz chaufa						
	Steak de res	Pechuga a la plancha	Contramuslos sillao	EXPERIENCIA					
	Arroz con perejil	Arroz blanco	Arroz blanco	GASTRONOMICA					
	Papa harra	Arepa	Croqueta de yuca						
	Verdura	Frijol Rojo Guisado	Verdura						
		Verdura							
	Jugo natural	Jugo natural	Jugo natural						
	Ensalada	Ensalada	Ensalada						
	Postre	Postre	Postre						

CALORIAS	885	CARBOHIDRATOS	132	Maritza Gómez Nutricionista - Dietista
PROTEINAS	49	GRASAS	29	