MENÚ PARA INSTITUCIONES EDUCATIVAS
- ALMUERZO -

MES	Octubre de 2020

PUNTO DE OPERACIÓN	Colegio Hispanoamericano Norte

Bairo Perdomo Leal
U.N - MND 00383
Nutricionista - Dietista

FIRMA Y SELLO NUTRICIONISTA - FOOD SERVICES DE COLOMBIA SAS

F	D	SOPA /CREMA	PROTEÍCO 1	PROTEÍCO 2	PROTEÍCO 3	LIGERO	ARROZ		ACOMPAÑANTE		BEBIDA 1	BEBIDA 2	POSTRE
									OPCION 1	OPCION 2			
1	J	Clocho	Deditos de cerdo	Filete de pollo	Carne asada	Tortilla española	BLANCO	INTEGRAL	Lentejas	Verdura Mixta	Mango	TE	Galleta ajedrez
2	V	Consome	Spaguettis a la carbonara	Filete de pollo	Carne asada	Filete de Pollo			pan	calabacin al ajillo	Mango	TE	Chocolatina
3	S												
4	D												
5	L	Receso	Receso	Receso	Receso	Receso			Receso	Receso	Receso	Receso	Receso
6	M	Receso	Receso	Receso	Receso	Receso			Receso	Receso	Receso	Receso	Receso
7	MI	Receso	Receso	Receso	Receso	Receso			Receso	Receso	Receso	Receso	Receso
8	J	Receso	Receso	Receso	Receso	Receso			Receso	Receso	Receso	Receso	Receso
9	V	Receso	Receso	Receso	Receso	Receso			Receso	Receso	Receso	Receso	Receso
10	S												
11	D						BLANCO	INTEGRAL					
12	L	Consome	Arroz Mixto	Filete de pollo	Carne asada	Ensalada de pollo	BLANCO	INTEGRAL	Platanito chip	Berenjena apanada	Lulo	TE	Pudin
13	M	Frijoles	Molida / chicharron	Filete de pollo	Carne asada	Tortilla de Huevo y jamón	BLANCO	INTEGRAL	maduro al horno	zanahoria vicky	Agua Panela	TE	Barquillo
14	MI	Sancocho	pollo al horno	Filete de pollo	Carne asada	Rollito de pollo y verdura	BLANCO	INTEGRAL	papita amarilla	Verduras calientes	Sandia	TE	Arroz con leche
15	J	Tomate	pollo crispi	Filete de pollo	Carne asada	Tortilla española	BLANCO	INTEGRAL	Lentejas	Zanahoria al perejil	Lulo	TE	Galleta mú
16	V	Verduras	Albondiga napolitana	Filete de pollo	Carne asada	Ensalada de atun			Pan / deditos de maiz	Verdura Mixta	Limonada	TE	Chocolatina
17	S												
18	D						BLANCO	INTEGRAL					
19	L	Choclo	Pollo en salsa de naranja	Filete de pollo	Carne asada	pasta con verduras	BLANCO	INTEGRAL	Blanquillos	Coliflor apanado	Naranjapiña	TE	ponquesitos chip choloate
20	M	Fideos	Pollo al horno	Filete de pollo	Carne asada	Filete de pollo	BLANCO	INTEGRAL	Papa chorreada	Ullucos guisados	Mora	TE	Pudin
21	MI	Verduras	Albondigon con maduro	Filete de pollo	Carne asada	torta de atun	BLANCO	INTEGRAL	Lentejas	ratatouille	Sandia	TE	Gelatina
22	J	Conchitas	Cordon blue	Filete de pollo	Carne asada	Ensalada de pollo	BLANCO	INTEGRAL	Torta de Maduro	Croquetas de verduras	Lulo	TE	Fruta Mixta
23	V	Tomate	Canelones de pollo	Filete de pollo	Carne asada	Ensalada de res con aguacate			Pan /yuca frita	verduras mixtas	Naranjapiña	TE	Fruta Mixta
24	S												
25	D						BLANCO	INTEGRAL					
26	L	Pollo	Arroz cubano	Filete de pollo	Carne asada	Pollo asado con verduras	BLANCO	INTEGRAL	Lentejas	berenjena apanada	Lulo	TE	Gelatina
27	M	Frijoles	Molida / chicharron	Filete de pollo	Carne asada	wraps de pollo	BLANCO	INTEGRAL	Monedas agridulces	Chop suey	Agua panela	TE	Bocadillo
28	MI	Choclo	Alitas BBQ	Filete de pollo	Carne asada	Ensaladad de atun	BLANCO	INTEGRAL	Papa Chip	verduras caliente	t. de arbol	TE	Nucita
29	J	Minestrones	lasaña mixta	Filete de pollo	Carne asada	Ensalada de pollo	MENU	ESPECIAL	Pan Bolita	zanahoria al queso	Mora	TE	fruta mixta
30	V	MENU	MENU	ESPECIAL	MENU	ESPECIAL			MENU	MENU	ESPECIAL	MENU	ESPECIAL
31	S												