

Viernes 1 de octubre

Merienda

Sandwich de queso. Milo. Fruta.

Almuerzo

Sopita de arroz. Cerdo agridulce. Papas al orégano. Tortilla de espinaca hawaiana. Ensalada. Jugo

Lunes 4 de octubre

Merienda

Cereal con yogur. Fruta.

Almuerzo

Mazamorra chiquita. Pollo BBQ. Arroz blanco. Aritos de cebolla. Ensalada de apio y manzana. Jugo.

Martes 5 de octubre

Merienda

Pandeyuca. Limonada de coco. Fruta

Almuerzo

Lentejas. Pulpitos. Tajaditas de plátano maduro. Arroz blanco. Huevo duro en rodajitas. Zanahoria. Ensalada. Jugo

Miércoles 6 de octubre

Merienda

Arepita antioqueña con queso. Chocolate. Fruta.

Almuerzo

Sopita de torrijas. Carne asada. Papa salada. Arroz blanco. Guacamole. Ensalada. Jugo.

Jueves 7 de octubre

Merienda

Kumis. Galletas chip. Fruta.

Almuerzo

Sopa de avena. Lasaña de pollo. Pan. Sandía y tomates con perejil. Ensalada. Jugo.

Viernes 8 de octubre

Merienda

Buñuelo. Sorbete de mora. Fruta

Almuerzo

Ajiaco con pollo. Crema de leche. Alcaparras. Arroz blanco. Aguacate. Jugo.

Lunes 11 al 15 de octubre SEMANA DE RECESO

Martes 19 de octubre

Merienda

Empanada de queso. Limonada. Fruta.

Almuerzo

Crema de tomate. Albóndigas entomatadas. Ensalada rusa. Arroz blanco. Ensalada. Jugo.

Miércoles 20 de octubre

Merienda

Arepa newmanista. Chocolate. Fruta.

Almuerzo

Cuchucuito. Arroz con pollo. Papa a la francesa. Ensalada de zanahoria, manzana y maní. Jugo.

Jueves 21 de octubre

Ensalada de frutas. Galleta.

Almuerzo

Crema de ahuyama. Carne en salsa de champiñones. Papa sauté. Arroz blanco. Ensalada Cesar. Jugo.

Viernes 22 de octubre

Merienda

Sandwich de atún. Jugo. Fruta.

Almuerzo

Sopita de verduras. Picada mixta (pollo, carne, papitas, moneditas, salchichas, chorizo y maíz pira) Arroz blanco. Platanitos caramelizados. Verdura salteada. Jugo.

Lunes 25 de octubre

Merienda

Salchipapa. Limonada. Fruta.

Almuerzo

Crema de champiñones. Espaguetis con salsa boloñesa. Queso parmesano. Pan. Ensalada de espinaca tocineta y huevo. Jugo.

Martes 26 de octubre

Almojábana. Agua de panela. Fruta.

Almuerzo

Bandeja paisa (fríjoles, carne en polvo, patacón, hogao, chorizo y aguacate) Arroz blanco. Sandía. Jugo

Miércoles 27 de octubre

Merienda

Pastel de pollo. Sorbete de maracuyá. Fruta

Almuerzo

Sopa de mute. Pollo broaster. Coditos gratinados. Arroz con plátano maduro. Ensalada fiesta. Jugo

Jueves 28 de octubre

Merienda

Donuts. Jugo. Fruta

Almuerzo

Minestrone. Carne desmechada con mazorca. Arroz blanco. Aborrajados. Ensalada de pepino. Jugo.

Viernes 29 de octubre

Merienda

Pizza. Nestea. Fruta.

Almuerzo

Sopa campesina. Fajitas (pollo, carne, maíz, aguacate) Arroz blanco. Ensalada. Jugo.