



MENÚ PARA INSTITUCIONES EDUCATIVAS -LONCHERAS -FREINET- AM



mar-23

FIRMA NUTRICIONISTA



				MIERCOLES 1		JUEVES 2		VIERNES 3	
				BEBIDA	NARANJA	BEBIDA	LULO	BEBIDA	UVA
				PLATO FUERTE	PANCKES MIEL	PLATO FUERTE	NUGUETS DE POLLO PAPA FRANCESA	PLATO FUERTE	PULPO SALCHICHAY AREPA
				FRUTA	MELON	FRUTA	PIÑA	FRUTA	MANDARINA

LUNES 6		MARTES 7		MIERCOLES 8		JUEVES 9		VIERNES 10	
BEBIDA	AVENA	BEBIDA	NARANJA	BEBIDA	MANDARINA	BEBIDA	MORA	BEBIDA	LIMONADA
PLATO FUERTE	GALLETAS CON QUESO	PLATO FUERTE	WRAPS DE POLLO Y PAPA CHIP	PLATO FUERTE	HUEVOS CON JAMON Y PAN	PLATO FUERTE	PASTEL RANCHERO	PLATO FUERTE	CRISPETA DE POLLO CON PAPA FRANCESA
FRUTA	FRESA	FRUTA	PERA	FRUTA	PAPAYA	FRUTA	MANGO	FRUTA	MELON

LUNES 13		MARTES 14		MIERCOLES 15		JUEVES 16		VIERNES 17	
BEBIDA	PIÑA	BEBIDA	MANGO	BEBIDA	MORA	BEBIDA	LECHE	BEBIDA	MARACUYA
PLATO FUERTE	MASITA DE CHOCLO Y QUESO	PLATO FUERTE	SALCHIPAPA	PLATO FUERTE	TORTILLA ESPAÑOLA Y GALLETAS	PLATO FUERTE	CEREALES	PLATO FUERTE	QUESADILLA JYQ
FRUTA	MANZANA	FRUTA	MANDARINA	FRUTA	PAPAYA	FRUTA	BANANO	FRUTA	MANZANA

LUNES 20		MARTES 21		MIERCOLES 22		JUEVES 23		VIERNES 24	
BEBIDA	T. ARBOL	BEBIDA	NARANJADA	BEBIDA	SORBETE DE MANGO	BEBIDA	UVA	BEBIDA	MANGO
PLATO FUERTE	PANCAKE CON MIEL	PLATO FUERTE	MINI PERRO	PLATO FUERTE	DEDO DE QUESO	PLATO FUERTE	CUADRITO DE QUESO Y MADURO	PLATO FUERTE	HUEVOS CON JAMON Y PAN
FRUTA	FRESA	FRUTA	MANGO	FRUTA	SANDIA	FRUTA	PIÑA	FRUTA	MELON

LUNES 27		MARTES 28							
BEBIDA	LECHE ACHOCOLATADA	BEBIDA	MANGO						
PLATO FUERTE	SANDWICH APANADO	PLATO FUERTE	PASTEL HAWAIIANO						
FRUTA	PAPAYA	FRUTA	UVA						



MENU INSTITUCIONES EDUCATIVAS COLEGIO FREINET

mar-23

FIRMA NUTRICIONISTA

Edinson Rodríguez
ALMA - TUTELAS VIGILANTES
 PSICOLOGÍA - EDUCACIÓN
 AVILA - BAJO - BOGOTÁ

D	F	SOPA	PROTEÍCO 1	ARROZ	ACOMPAÑANTE 1	BEBIDA 1	BEBIDA 2	POSTRE
M	1	SOPA ARROZ	CERDO BBQ	BLANCO	TOSTADAS PLATANO	MORA	TE	MASMELOS
J	2	AVENA	CARNE CHIMICHURRI	BLANCO	LENTEJAS	GUAYABA	TE	FRUTA TEMPORADA
V	3	CAMPECINA	ARROZ ATOLLADO	BLANCO	PAPA SALADA	MANGO	TE	ARROZ DE LECHE
S	4							
D	5							
L	6	SANCOCHO	FILETE EN SALSA CRIOLLA	BLANCO	MONEDAS	MANGO	TE	GALLETA CAPRI
M	7	CONSOME	ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA	BLANCO	PAN BOLITA	MORA	Té	MASMELOS
M	8	CARANTANTA	POLLO EN SALSA DE QUESO	BLANCO	LENTEJAS	LULO	TE	FRUTA TEMPORADA
J	9	SOPA PASTAS	POLLO TERIYAKI	BLANCO	BLANQUILLOS	GUAYABA	TE	ARROZ DE LECHE
V	10	FRIJOLES	CARNE MOLIDA CHICHARON	BLANCO	TAJADAS	LIMONADA	TE	BARQUILLO
S	11							
D	12							
L	13	SOPA PASTAS	POLLO PIZADIOLA	BLANCO	LENTEJAS	GUAYABA	TE	SNACKY
M	14	CAMPECINA	BISTE CRIOLLO	BLANCO	TORTA DE ESPINACA	PIÑA	TE	GELATINA
M	15	SOPA ARROZ	MILANESA DE POLLO	BLANCO	MADURO CALADO	LULO	TE	POSTRE MILO
J	16	AJIACO	PECHUGA DESMECHADA	BLANCO	ARVEJA CON ZANAHORIA	TOMATE DE ARBOL	TE	FRUTA TEMPORADA
V	17	CONSOME	ARROZ CON POLLO	BLANCO	PAPA A LA FRANCESA	UVA	TE	BARQUILLO
S	18							
D	19							
L	20	SOPA DE VERDURAS	PAGUETIS EN S/NAPOLITANA Y POL	BLANCO	PAPA CHIP	SANDIALIMON	TE	GALLETAS BRITS
M	21	SANCOCHO	RES ENCEBOLLADA	BLANCO	GARBANZOS	MARACUYA	TE	POSTRE DE LIMON
M	22	AVENA	FILETE DE POLLO A LA PLANCHA	BLANCO	FRIJOL CARAOTA	LULO	TE	BARQUILLO
J	23	SOPA PASTAS	GORDON BLUE SALSA	BLANCO	MONEDAS	MANGO	TE	POSTRE MARACUYA
V	24	FRIJOLES	CARNE MOLIDA -CHICHARON	BLANCO	PLATANO CHIP	LIMONADA	TE	MASMELOS
S	25							
D	26							
L	27	TORREJAS	ARROZ MIXTO	BLANCO	TAJADAS	UVA	TE	GALLETA LECHE
M	28	SOPA PASTAS	POLLO A LA NARANJA	BLANCO	BLANQUILLOS	TOMATE DE ARBOL	TE	DULCE DE PIÑA
		AJIACO	PECHUGA DESMECHADA		PALITO DE YUCA	MANGO	TE	FRUTA TEMPORADA



MENÚ PARA INSTITUCIONES EDUCATIVAS -LONCHERAS -FREINET PM



mar-23

FIRMA NUTRICIONISTA

Edinson C. Restrepo
NUTRICIONISTA LEGISLADO
CALLE 100 # 100-100 BOGOTÁ

				MIÉRCOLES 1		JUEVES 2		VIERNES 3	
				BEBIDA	UVA	BEBIDA	MORA	BEBIDA	MANGO
				PLATO FUERTE	GALLETAS MERMELADA Y QUESO	PLATO FUERTE	SANDWICH J Y Q	PLATO FUERTE	TORTA
				FRUTA	PAPAYA	FRUTA	MANGO	FRUTA	MANZANA

LUNES 6		MARTES 7		MIÉRCOLES 8		JUEVES 9		VIERNES 10	
BEBIDA	NARANJA	BEBIDA	LULO	BEBIDA	AVENA	BEBIDA	YOGURT	BEBIDA	MARACUYA
PLATO FUERTE	QUESADILLA QUESO Y TOMATE	PLATO FUERTE	PASTELPOLLO	PLATO FUERTE	DEDO DE QUESO	PLATO FUERTE	TORTA	PLATO FUERTE	PIZZA DE MADURO
FRUTA	MELON	FRUTA	MANDARINA	FRUTA	MANZANA	FRUTA	PERA	FRUTA	PAPAYA

LUNES 13		MARTES 14		MIÉRCOLES 15		JUEVES 16		VIERNES 17	
BEBIDA	AVENA	BEBIDA	MANGO	BEBIDA	PIÑA	BEBIDA	LECHE ACHOCOLATADA	BEBIDA	MORA
PLATO FUERTE	EMPANADA	PLATO FUERTE	PASTEL RANCHERO	PLATO FUERTE	QUESADILLA TOMAT	PLATO FUERTE	DEDO DE QUESO	PLATO FUERTE	SALCHIPAPA
FRUTA	SANDIA	FRUTA	PIÑA	FRUTA	MANGO	FRUTA	FRESA	FRUTA	MANDARINA

LUNES 20		MARTES 21		MIÉRCOLES 22		JUEVES 23		VIERNES 24	
BEBIDA	UVA	BEBIDA	AGUA SABORIZADA	BEBIDA	MANGO	BEBIDA	LECHE	BEBIDA	UVA
PLATO FUERTE	PASTEL HAWAIANO	PLATO FUERTE	ENSALADA DE FRUTA CON QUESO	PLATO FUERTE	EMPANADA	PLATO FUERTE	CEREAL	PLATO FUERTE	SANDWICH APANADO
FRUTA	MELON	FRUTA		FRUTA	MANZANA	FRUTA	BANANO	FRUTA	SANDIA

LUNES 27		MARTES 28							
BEBIDA	MANGO	BEBIDA	MORA						
PLATO FUERTE	GALLETAS MERMELADA Y QUESO	PLATO FUERTE	QUESADILLA						
FRUTA	PAPAYA	FRUTA	MANZANA						