

Todos los menús van acompañados por arroz blanco, jugo natural y fruta de cosecha

# MENÚ SALUDABLE

colegio gimnasio los robles

1 semana  
**marzo**

## Lunes

- \*sopa minestrone
- \*Papas a la duquesa
- \*Muslos de pollo horneados
- \*ensalada roja



## Martes

- \*crema chocolo y ahuyama
- \*Papas a la francesa
- \*Bolitas de carne a la criolla
- \*ensalada fresca de estación

## Miércoles

- \*Crema de zanahoria
- \*Aborrado de plátano
- \* Pincho de res con cebolla
- \*Ensalada de aguacate y Durazno



## Jueves

- \*Sopa de arracacha
- \* Torta de papa
- \* Colombinas de pollo y miel
- \* Zanahorias glaseadas

## Viernes

- \* Sancocho
- \* Yuca y papa
- \* Pollo
- \* Espinacas salteadas en A.O

¡todos a comer saludable!



Todos los menús van acompañados por arroz blanco, jugo natural y fruta de cosecha

# MENÚ SALUDABLE

colegio gimnasio los robles

2 semana  
**marzo**



## Lunes

- \*Sopa de fideos
- \*Buñuelos de ahuyama
- \*Cerdo agridulce
- \*Ensalada de habichuela y palmitos

## Martes

- \*Crema de tomate
- \*Pan frances
- \*Espaguetti a la Bolognesa
- \*Ensalada tropical

## Miércoles

- \* Sopa de verduras
- \* Papas al vapor
- \* Tiritas de lomo salteado
- \* Ensalada waldorf

## Jueves

- \* Crema de arvejas
- \* Tajadas de plátano
- \* Soufle de atún
- \* Ensalada verde



## Viernes

- \* Ajiaco
- \* Mazorca
- \* Pollo
- \* Ensalada de aguacate y tomate

¡todos a comer saludable!





Todos los menús van acompañados por arroz blanco, jugo natural y fruta de cosecha

# MENÚ SALUDABLE

colegio gimnasio los robles

3 semana  
**marzo**

## Lunes

- \*Sopa mexicana
- \*Torta de papas en Yogurth
- \*pechuga gratinada
- \*Espinaca con melón

## Martes

- \*Sopa de patacones
- \*Papas a la juliana
- \*Rollo de carne molida
- \*Tomate. lechuga y zanahoria

## Miércoles

- \* Sopa de cebada perlada
- \* Tornillos al olivo
- \* medalloncito de cerdo
- \* Ensalada caliente

## Jueves

- \* Sopa de verduras
- \* Palitos de yuca
- \* Pollo a la jardinera
- \* Tomate - Lechuga

## Viernes

- \* Sopa de pescado
- \* Cascabelitos
- \* Filete de pescado en maracuya
- \* Pepino con maíz tierno

¡todos a comer saludable!



Todos los menús van acompañados por arroz blanco, jugo natural y fruta de cosecha

# MENÚ SALUDABLE

colegio gimnasio los robles

4 semana  
**marzo**

## Lunes

- \*Sopa oriental con fideos
- \*Soufle de papa
- \*Goulash de carne
- \*Ensalada de palitos

## Martes

- \*Mazamorra de maíz
- \*Plátano al horno
- \*Mini hamburguesa de queso mozzarella
- \*Tomate,lechuga varias

## Miércoles

- \* Sopa de pastas
- \* Berenjena con plátano maduro
- \* Carne desmechada
- \* Torta de zanahoria

## Jueves

- \* Crema de brocoli
- \* Croquetas de yuca
- \* Ensalada de pollo y manzanas

## Viernes

- \* Cazuela de frijoles
- \* Papa salada
- \* Carne molida
- \* Ensalada de aguacate y lechuga

¡todos a comer saludable!





# MENÚ SALUDABLE

## Lunes

- \* Crema de verduras
- \* Espaguetis
- \* Bolognesa
- \* Zanahoria, arverja

## Miércoles

- \* Consome
- \* Platano maduro
- \* Pollo al horno
- \* Remolacha, zanahoria

**Abril**  
1 semana

Todos los menús van acompañados por arroz blanco, jugo natural y fruta de cosecha

## Martes

- \* Sopa de plátano
- \* Yuca
- \* Carne asada
- \* Lechuga, tomate cebolla

## Jueves

- \* Pasta
- \* Pure de papa
- \* Stroganoff
- \* Zanahoria, Vicky

## Viernes

- \* Lentejas
- \* Pataconas
- \* Pollo en salsa criolla
- \* Zanahoria, alverja



¡todos a comer saludable!

# MENÚ SALUDABLE

## Lunes

- \* Crema de ahuyama
- \* Patacón
- \* Ropa vieja
- \* Torta de verduras

## Miércoles

- \* Crema de tomate
- \* Yuca
- \* Costillas BBQ
- \* Espinaca, Mango

**Abril**  
2 semana

Todos los menús van acompañados por arroz blanco, jugo natural y fruta de cosecha

## Martes

- \* Sopa de arracacha
- \* Platano al horno
- \* Pollo en salsa de champiñones
- \* Lechuga, tomate cebolla

## Jueves

- \* Consome
- \* Papas a la francesa
- \* Filete de pescado
- \* Tomate verde, cebolla

## Viernes

- \* Campesina
- \* Pure de papas
- \* Pollo apanado
- \* Zanahoria, alverja



¡todos a comer saludable!

# MENÚ SALUDABLE

## Lunes

- \* Crema de cebolla
- \* Papa a cuadros
- \* Pollo en salsa de Piña
- \* Tomate, lechuga

## Miércoles

- \* Sopa de arracacha
- \* Papa
- \* Carne desmechada
- \* Espinaca, fresa

**Abril**  
3 semana

Todos los menús van acompañados por arroz blanco, jugo natural y fruta de cosecha

## Martes

- \* Frijoles
- \* Platano maduro
- \* Carne molida
- \* Lechuga, tomate  
cebolla

## Jueves

- \* Crema de verduras
- \* Yuca
- \* Arroz mixto
- \* Tomate verde  
cebolla

## Viernes

- \* Consome
- \* Papa al horno
- \* Pollo al horno
- \* Habichuela, zanahoria



¡todos a comer saludable!



# MENÚ SALUDABLE

## Lunes

- \*Sopa puerro
- \*Papa criolla
- \*Hamburguesa
- \*Tomate, cebolla

## Miércoles

- \* Sopa de pasta
- \* Yuca
- \* Carne en bistec
- \* Remolacha, zanahoria

**Abril**  
4 semana

Todos los menús van acompañados por arroz blanco, jugo natural y fruta de cosecha

## Martes

- \*Ajiaco
- \*Mazorca, papa
- \*Pollo
- \*Zanahoria

## Jueves

- \* Crema de ahuyama
- \* Patacón
- \* Milanesa de pescado
- \* Tomate verde  
cebolla

## Viernes

- \* Campesina
- \* Papa francesa
- \* Arroz con Pollo
- \* Zanahoria, alverja



¡todos a comer saludable!



# Menú Saludable

## Lunes

- \*Crema de verduras
- \*Papa al horno
- \*Pollo miel mostaza
- \*Zanahoria, alverja

## Miércoles

- \* Consome
- \* Platano maduro
- \* Pollo al horno
- \* Naranja, lechuga

# Mayo

1 semana

Todos los menús van acompañados por arroz blanco, jugo natural y fruta de cosecha

## Martes

- \*Sopa de platano
- \*Yuca
- \*Carne asada
- \*Lechuga, tomate, cebolla

## Jueves

- \* Pasta
- \* Pure de papa
- \* Lomo salteado
- \* Zanahoria fresca

## Viernes

- \* Consome
- \* Pan frances
- \* pasta con pollo
- \* Zanahoria, alverja



¡todos a comer saludable!





# Menú Saludable

## Lunes

- \*Crema de ahuyama
- \*Patacon
- \*Ropa vieja
- \*Torta de verduras

## Miércoles

- \* Crema de tomate
- \* Arepuelas
- \* Costillas BBQ
- \* Espinaca, mango

# Mayo

2 semana

Todos los menús van acompañados  
por arroz blanco, jugo natural y fruta de cosecha

## Martes

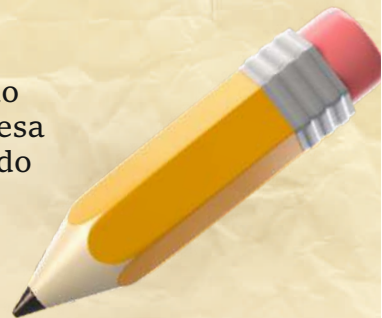
- \*Sopa  
de arracacha
- \*Platano al horno
- \*Pollo en salsa  
de champiñones
- \*Brocoli

## Jueves

- \* Sopa de pescado
- \* Papa a la francesa
- \* Filete de pescado
- \* Tomate verde  
cebolla

## Viernes

- \* Sopa de arvejas
- \* Pure de papa
- \* Pollo apanado
- \* Zanahoria, pepino



¡todos a comer saludable!





# Menú Saludable

## Lunes

- \*Crema de cebolla
- \*Papa mayonesa
- \*Pollo criollo
- \*Coliflor

## Miércoles

- \* Sopa de arracacha
- \* Torta de banano
- \* Carne desmechada
- \* Espinaca, fresca

# Mayo

3 semana

Todos los menús van acompañados  
por arroz blanco, jugo natural y fruta de cosecha

## Martes

- \*Frijoles
- \*Platano maduro
- \*Carne molida
- \*Aguacate

## Jueves

- \* Crema de verduras
- \* Yuca
- \* Arroz mixto
- \* Tomate verde  
cebolla

## Viernes

- \* Lentejas
- \* Tajadas maduras
- \* Albondigas
- \* Tomate, limón



¡todos a comer saludable!



# Menú Saludable

## Lunes

- \*Sopa puerro
- \*Papa francesa
- \*Hamburguesa
- \*Tomate, cebolla

## Miércoles

- \* Sopa de pasta
- \* Criolla
- \* Carne en bistec
- \* Remolacha, zanahoria

# Mayo

4 semana

Todos los menús van acompañados  
por arroz blanco, jugo natural y fruta de cosecha

## Martes

- \*Ajiaco
- \*Mazorca, papa
- \*Pollo
- \*Zanahoria

## Jueves

- \* Crema de ahuyama
- \* Tajadas maduras
- \* Albondigas
- \* Tomate, limón

## Viernes

- \* Campesina
- \* Pan
- \* Espaguetis a la bolognesa
- \* Espinaca, manzana



¡todos a comer saludable!

