

SEMANA 1

Lunes:

Entrada:

- Sopa de lentejas

Fuerte:

Proteína

- Carne a la plancha

Guarnición:

- Arroz Vicky (con zanahoria)

Ensalada:

- Pepino, tomate, vinagreta dulce

Postre:

- Bocadillo con queso

Jugo:

- Jugo Natural

Martes:

Entrada:

- Ajiaco

Proteína

- Pollo desmechado

Guarnición:

- Arroz blanco

Ensalada:

- Rodaja de Tomate

Postre:

- Gelatina blanca

Jugo:

- Jugo Natural

Miércoles:

Plato único: (sopa solo para los grados woolkers y toolders)

Proteína

- Ballotine de Res (claveteado con arveja, zanahoria)

Guarnición:

- Arroz Florentina (espinaca)
- Chips de papa

Ensalada:

- fresa, mango, chantilly

Postre:

- Helado

Jugo:

- Jugo Natural

Jueves:

Entrada:

- Sancocho

Fuerte:

Proteína

- Pollo a la plancha

Guarnición:

- Arroz blanco

Ensalada:

- piña, apio, manzana

Postre:

- Gelatina de fresa

Jugo:

- Jugo Natural

Viernes:

Entrada:

- Frijoles

Fuerte:

Proteína

- Chorizo al horno
- Tortilla

Guarnición:

- Arroz blanco

Ensalada:

- Remolacha, zanahoria, limón, sal

Postre:

- Gelatina de mora

Jugo:

- Té

Valor diario de almuerzo: \$6.500=

Consignar valor en la cuenta
#5881014485 a nombre de
sumec Banco Colpatria.

MENU ESCOLAR

Sede Guaduales

Sumec Colombia

SEMANA 2

Lunes:

Entrada:

- Sopa de blanquillos

Fuente:

Proteína

- Pollo con verduras

Guarnición:

- Arroz con fideo

Postre:

- Cocadas

Jugo:

- Jugo Natural

Martes:

Plato Único (sopa para los grados woolkers y toolders)

Fuente:

Proteína

- Bolognesa

Guarnición:

- Pasta (Con Queso parmesano)

Ensalada:

- tomate

Postre:

- Arroz con leche

Jugo:

- Jugo Natural

Miércoles:

Entrada:

- Sopa de Patacón

Fuente:

Proteína

- Carne asada

Guarnición:

- Arroz con pimentón

Ensalada:

- Pepino, tomate, cilantro, limón, sal.

Postre:

- Gelatina de piña

Jugo:

- Jugo Natural

Jueves:

Entrada:

- Crema de Garbanzos

Fuente:

Proteína

- Carne desmechada

Guarnición:

- Arroz Blanco

Ensalada:

piña, manzana, mango

Postre:

- Gelatina de Frambuesa

Jugo:

- Jugo Natural

Viernes:

Entrada:

- Sopa de Cuchuco

Proteína

- Pollo a la plancha

Guarnición:

- Arroz a las finas hiervas (cilantro, perejil)

Ensalada:

- Maíz tierno, zanahoria, leche condensada, crema de leche

Postre:

- Panelitas

Jugo:

- Jugo Natural

SEMANA 3

Lunes:

Entrada:

- Sopa de Lentejas

Proteína

- Carne molida

Guarnición:

- Arroz Vicky (zanahoria)

Ensalada:

- Calabacín, pepino, cilantro, sal, pimienta

Postre:

- Helado

Jugo:

- Jugo Natural

Martes:

Entrada:

- Sopa de Pasta (letras)

Fuerte:

Proteína

- Pollo estofado

Guarnición:

- Arroz con verdura

Ensalada:

- Fresa, mango

Postre:

- Galletas de leche

Jugo:

- Jugo Natural

Miércoles:

Entrada:

- Sopa de Arveja

Proteína

- Carne asada con chimichurri

Guarnición:

- Arroz al curry

Ensalada:

- Aguacate, tomate, limón, sal, pimienta

Postre:

- Bocado con queso

Jugo:

- Jugo Natural

Jueves:

Entrada:

- Consomé

Fuerte:

Proteína

Guarnición:

- Arroz con pollo

Ensalada:

- Rodaja de tomate

Postre:

- Gelatina de limón

Jugo:

- Limonada de panela

Viernes:

Entrada:

- Frijoles

Fuerte:

Proteína

- Albóndigas – carne molida

Guarnición:

- Arroz al sésamo

Ensalada:

- Lechuga, zanahoria, maíz tierno, cilantro, limón, sal

Postre:

- Gelatina blanca

Jugo:

- Jugo Natural

MENU ESCOLAR

Sede Guaduales

Sumec Colombia

SEMANA 4

Lunes:

Entrada:

- Sopa de avena

Fuerte:

Proteína

- Pollo en salsa de champiñones

Guarnición:

- Arroz con cebolla, perejil, pimentón

Ensalada:

- piña, zanahoria, leche condensada

Postre:

- Cocadas

Jugo:

- Jugo Natural

Martes:

Entrada:

- Sopa de pasta(letras)

Fuerte:

Proteína

- Carne asada

Guarnición:

- Arroz blanco

Ensalada:

- Lechuga, maíz tierno, zanahoria, vinagreta dulce

Postre:

- Gelatina de naranja

Jugo:

- Limonada de panela

Miércoles:

Entrada:

- Sopa de Lentejas

Proteína

- Pollo a la crema

Guarnición:

- Arroz con habichuela

Ensalada:

- Pepino, tomate, limón, cilantro, sal

Postre:

- Panelitas

Jugo:

- Jugo Natural

Jueves:

Entrada:

- Sopa de Verduras

Fuerte:

Proteína

- Carne desmechada

Guarnición:

- Arroz blanco

Ensalada:

- tomate

Postre:

- Gelatina frutos Rojos

Jugo:

- Jugo Natural

Viernes:

Entrada:

- Blanquillos

Fuerte:

Proteína

- Goulash

Guarnición:

- Arroz con fideo

Ensalada:

- Lechuga, calabacín, pepino, vinagreta de cilantro

Postre:

- Galleta de leche

Jugo:

- Jugo Natural