



PROGRAMACIÓN DE MENÚ MENSUAL

VERSIÓN:  
00

CÓDIGO: FR08 - PRCPR01

FECHA DE VIGENCIA:  
21/12/2018

MES: SEPTIEMBRE 2023

CLIENTE: COLEGIOS

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
					Sopa de Arracacha 1 Arroz Atollado Pechuga Grillé Arroz Blanco Papa Chip  Wok de Verduras Ensalada Fresca	
	Sopa de Verduras 4 Carne Bolognesa Pechuga en Salsa de Champiñones Pan Macarrón ó Espaguetis en Salsa Napolitana Verdura Mix Ensalada Fresca	Sopa de Arroz 5 Juliana de Res Pollo al Horno Arroz al Cilantro Torta de Banano Lentejas Guisadas con Jamón Zukinis Amarillos y Verdes Ensalada Fresca	Sopa de Minestrone 6 Pollo Sillao Albondigas Napolitanas Arroz con Maiz Papa a la Huancaína Arveja Amarilla con Papa Salteado de Verduras Ensalada Fresca	Cuchuco de Trigo 7 Carne Desmechada Milanesa de Pollo Arroz Blanco Puré de Papa Garbanzos Guisados Calabacín a la Crema Ensalada Fresca	Sancocho de Pescado 8 Pescado Steak de Cerdo Hawaiano Arroz con Perejil y Pimentón Plátano Maduro al Horno Frijol Cabecita Negra Puré de Ahuyama Ensalada Fresca	
	Sopa de Mute 11 Fricasé de Pollo Salpicón de Atún Arroz con Zanahoria Croqueta de Yuca Calabacín con Arveja y Zanahoria Ensalada Fresca	Sancocho 12 Hamburguesa de Carne ó Hamburguesa de Pollo Papa Cascos Fruta	Sopa de Torrejas 13 Goulash de Res Steack de Cerdo en Salsa Bee Bee Arroz Pomodoro Torta de Zanahoria Arveja Verde Guisada Habichuelas Guisadas Ensalada Fresca	Ajiaco Especial 14 Pollo en Salsa Criolla Steak de Res a las Finas Hierbas Arroz Blanco Mazorca en Salsa Criolla Verduras Mix Ensalada de Aguacate	Sopa de Ramen 15 Arroz Chino Milanesa de Pollo Arroz Blanco Papa Cascos Vegetales Orientales Ensalada Fresca	
	Sopa de Arroz 18 Molida, Chorizo y Huevo Steak de Cerdo en Pico de Gallo Arroz Blanco Arepas y Plátano Frijol Antioqueño Ensalada Fresca	Sancocho de Pescado 19 Filete de Pescado en Salsa Steak de Cerdo Grillé Arroz Tigre Croqueta de Yuca Lenteja con Papa y Zanahoria Antipasto Ensalada Fresca	Sopa de Cebada Perlada 20 Sobrebarriga en Salsa Criolla Pollo BBQ Arroz con Maiz Papa Criolla al Horno Torta de Verduras Ensalada Fresca	Sopa de Mute 21 Arroz con Pollo Albóndigas en Salsa Arroz Blanco Moneditas de Platano Verduras Mix Ensalada Fresca	Sopa de Verduras 22 Tinga de Pollo Cochinita Pibill Arroz al Cilantro Tortilla Frijol Rojo Mix de Verduras Guacamole, Pico de Gallo y Queso	
	Sopa de Colicero 25 Trocitos de Res en Salsa Demiglace Chuleta Valluna Arroz con Maiz Croqueta de Yuca Lenteja con Salchicha Acelga con Zanahoria Ensalada Fresca	Sopa de Verduras 26 Lasagna Mixta ó Lasagna de Pollo Pan Fruta	Sopa de Arroz 27 Parrillada (Res, Pechuga y Chorizo) Cerdo a la Parrilla Arroz Blanco Maiz Pira Moneditas de Plátano Coliflor y Brocoli con Arveja Ensalada Fresca	Ajiaco Especial 28 Pollo en Salsa Criolla Steak de Res Chimichurri Arroz con Perejil Mazorca en Salsa Criolla Aguacate Ensalada de Aguacate	Sopa de Letras 29 Crepes de Pollo ó Crepes de Fruta Papa Chip Mix de Verduras Ensalada de Frutas	

NUESTROS MENUS PARA ESTE MES APORTAN EN PROMEDIO:

CALORIAS	830	CARBOHIDRATOS	120 g
PROTEINAS	28 g	GRASAS	26 g

Menú sujeto a cambios por disponibilidad de materias; Los productos con \* pueden generar alergias; Todos los menús van acompañados de jugo de fruta y postre.