



Liceo de Cervantes
Bilingüe



MENÚ 2021

DERIVACIÓN + DIETAS

SEPTIEMBRE



DIA			1	2	3
PROTEINA			CARNE ASADA	POLLO DORADO	ROPA VIEJA
PROTEÍNA OPCIONAL			PECHUGA PICADA	CARNE ASADA	POLLO PICADO
CEREAL			ARROZ PERLA	ARROZ AJONJOLI	ARROZ BLANCO
TUBERCULO			PAPA DUQUESA	PURE PLATANO	YUCA EN CHUPE
REGULADOR			TOMATE	ZANAHORIA Y TOMATE	ENSALADA ROJA SIN MAYONESA
DIA	6	7	8	9	10
PROTEINA	POLLO EN SALSA	SOBREBARRIGA AL HORNO	CARNE CON HOGAO	PECHUGA NAPOLITANA	SPAGUETTI CARNE SIN SALSAS
PROTEÍNA OPCIONAL	CARNE ASADA	PERNILITOS HORNEADOS	CERDO PLANCHA	CARNE PICADA	SPAGUETTI POLLO SINSALSA
CEREAL	ARROZ VERDE	ARROZ BLANCO	ARROZ VERDE	ARROZ BLANCO	PAN
TUBERCULO	PAPA DORADA	PAPA SALADA	PURE PLATANO	YUCA DORADA	PAPA HORNEADA
REGULADOR	ENSALADA NATURAL	ENSALADA LIGHT	VERDURA COCIDA	ENSALADA ROMANA	TOMATE
DIA	13	14	15	16	17
PROTEINA	PECHUGA PLANCHA	CARNE DORADA	PIERNITAS DORADAS	GOULASH	ARROZ MARINERO
PROTEÍNA OPCIONAL	CARNE DORADA	POLLO DESMECHADO	CARNE PICADA	MUSLOS AL HORNO	ARROZ CON POLLO
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ TIGRE	ARROZ VERDE	ARROZ BLANCO	
TUBERCULO	PURE DE PAPA	PLATANO HORNO	PAPA HORNEADA	PURE PLATANO	PAN
REGULADOR	ENSALADA VERDE	ENSALADA FRESCA	ENSALADA NAPOLITANA	ENSALADA FRESCA	ENSALADA
DIA	20	21	22	23	24
PROTEINA	PECHUGA CON HOGAO	CARNE RANCHERA	CARNE ASADA	PESCADO AL HORNO	<p>Menú por Votación</p>
PROTEÍNA OPCIONAL	CARNE MECHADA	PECHUGA MECHADA	POLLO PICADO	POLLO AL HORNO	
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ TIGRE	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ BLANCO	
TUBERCULO	PAPA DORADA	YUCA EN SALSA CRIOLLA	CRIOILLITAS AL VAPOR	MOLDES DE PAPA	
REGULADOR	ENSALADA ITALIANA	HABICHUELA Y BROCOLI	ENSALADA VERDE	GUACAMOLE	
DIA	27	28	29	30	
PROTEINA	CARNE BISTEC	POLLO EN SALSA	PECHUGA PLANCHA	SOBREBARRIGA MECHADA	
PROTEÍNA OPCIONAL	PECHUGA PICADA	PESCADO A LA PLANCHA	CARNE PLANCHA	POLLO SUDADO	
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ TIGRE	ARROZ DORADO	ARROZ BLANCO	
TUBERCULO	PAPA EN CHUPE	PLATANO FRITO	CRIOILLITAS AL PEREJIL	PLATANO HORNO	
REGULADOR	ENSALADA AZUL	ENSALADA FRANCESA	ENSALADA NATURAL	PALITOS DE ZANAHORIA	

Nuestra barra de ensalada cumple con todos los PROTOCOLOS de BIOSEGURIDAD ya que una auxiliar de cocina es la encargada de servirle a los estudiantes la verdura y fruta de su preferencia

TODOS LOS MENÚS INCLUYEN:

- BARRA DE ENSALADA: VARIEDAD DE VERDURAS FRESCAS Y VINAGRETA ADICIONAL
- BARRA DE FRUTA: VARIEDAD DE FRUTA SEGÚN COSECHA
- BEBIDA: JUGO NATURAL SIN AZUCAR Y AGUA
- POSTRE: NO SE SUMINISTRA

SOLO SE OFRECE 1 DE LAS 2 OPCIONES ENTRE CEREAL Y TUBERCULO.

