

MENÚ



Liceo de Cervantes
Bilingüe

AGOSTO 2024



DIA	1 JUEVES	2 VIERNES
PROTEINA	PECHUGA PLANCHA	ROPA VIEJA
PROTEÍNA OPCIONAL	CARNE PICADA	TILAPIA EN SALSA
CEREAL	ARROZ VERDE	ARROZ BLANCO
ENERGÉTICO	PAPA DORADA	CRIOILLITAS VAPÓ
REGULADOR	ENSALADA MEDITERRANEA	ENSALADA NATURAL
VERDURA CALIENTE	MIX DE VERDURA CALIENTE	TORTA VERDURAS

DIA	5 LUNES	6 MARTES	7 MIÉRCOLES	8 JUEVES	9 VIERNES
PROTEINA	MUSLITOS EN SALSA CRIOLLA	SALTEADO ORIENTAL RES	FESTIVO POR LA BATALLA DE BOYACÁ	COSTILLAS DE CERDO EN SALSA	FRUJOS/CARNE EN POLVO
PROTEÍNA OPCIONAL	CERDO AL HORNO	SALTEADO ORIENTAL POLLO		CARNE ASADA	CHORIZO
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO		ARROZ AMARILLO	ARROZ BLANCO
ENERGÉTICO	PAPA SALADA	PAPA VAPOR		CRIOILLITAS VAPOR	PLATANO HORNEADO
REGULADOR	ENSALADA DE AGUACATE	ENSALDA CESAR		ENSALADA VERDE	AGUACATE
VERDURA CALIENTE	HABICHUELA GLACEADA	TORTA VERDURAS		CALABACIN GUISADO	BROCOLI AL VAPOR

DIA	12 LUNES	13 MARTES	14 MIÉRCOLES	15 JUEVES	16 VIERNES
PROTEINA	POLLO AGRIDULCE	CHURRASCO CHIMUCHURRI	TRUCHA GRATINADA	FRICASSE POLLO	FAJITAS CARNE
PROTEÍNA OPCIONAL	GOLLASH	CERDO EN SALSA	MUSLOS AL HORNO	CARNE JULIANAS	FAJITAS POLLO
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ VERDE	ARROZ AJONJOLI	ARROZ BLANCO	
ENERGÉTICO	PAPA PEREJIL	PURE DE PAPA	PURE PLATANO	YUCA VAPOR	NACHOS
REGULADOR	ENSALDA ZANAHORIA	ENSALADA ROJA SIN ADEZEZO	ENSALDA MANZANA -FRESA	ENSALADA BROCOLI	ENSALADA MEXICANA
VERDURA CALIENTE	TORTA DE ESPINACA	BROCOLI AL VAPOR	HABICHUELINIS ASADOS	VERDURA CALIENTE	TORTA VERDURAS

DIA	19 LUNES	20 MARTES	21 MIÉRCOLES	22 JUEVES	23 VIERNES
PROTEINA	FESTIVO POR LA AJUNCIÓN DE LA VIRGEN	PECHUGA EN SALSA NAPOLITANA	LOMO CERDO EN SALSA	SOBREBARRIGA DORADA	ARROZ CON POLLO
PROTEÍNA OPCIONAL		CARNE MOLIDA	COSTILLA DE RES EN SALSA	PECHUGA MECHADA	ARROZ CON ATUN
CEREAL		ARROZ PIMENTON	ARROZ BLANCO	ARROZ TIGRE	
ENERGÉTICO		YUCA HORNO	PAPA PEREJIL	YUCA EN SALSA CRIOLLA	PLATANO DORADO
REGULADOR		ENSALADA ESPINACA	ENSALDA ITALIANA	TOMATE MOZARELLA	ENSALDA CRIOLLA
VERDURA CALIENTE		ESPINACA SALTEADA	CALABACIN GUISADO	BROCOLI AL VAPOR	HABICHUELA GLACEADA

DIA	26 LUNES	27 MARTES	28 MIÉRCOLES	29 JUEVES	30 VIERNES
PROTEINA	JULIANAS DE CARNE	ALBONDIGAS	"SALIDA DE ESTUDIANTES 12 M (SE BRINDARÁ REFRIGERIO REFORZADO A LOS ESTUDIANTES EN SERVICIO)"	ALITAS HORNO	MENÚ POR VOTACIÓN AGOSTO VOTE
PROTEÍNA OPCIONAL	PESCADO AL AJILLO	JULIANAS DE POLLO		ARROZ VERDE	
CEREAL	ARROZ FRUTOS SECOS	ARROZ BLANCO		PAPA SALADA	
ENERGÉTICO	PAPA VAPOR	PLATANO DORADO		PALITOS APIO Y ZANAHORIA	
REGULADOR	ENSALADA GRIEGA	ENSALADA ESPAÑOLA		TORTA VERDURAS	
VERDURA CALIENTE	VERDURA CALIENTE	CALABACIN GUISADO			

Todos los MENÚS INCLUYEN:

- BARRA DE ENSALADA:** VARIEDAD DE VERDURAS FRESCAS Y VINAGRETA ADICIONAL
- CEREAL O TUBERCULO:** EN LOS MENUS DE DIETAS SOLO SE OFRECE 1 DE ESTAS OPCIONES LA QUE EL ESTUDIANTE ELIJA
- BARRA DE FRUTA:** VARIEDAD DE FRUTA SEGÚN COSECHA
- BEBIDA:** JUGO NATURAL CON AZUCAR/ SIN AZUCAR Y AGUA
- POSTRE:** PREPARACION CASERA



NOTA: EL MENU PUEDE SER MODIFICADO POR EVENTOS ESPECIALES