

MENÚ



DERIVACIÓN + DIETAS



Liceo de Cervantes
Bilingüe

OCTUBRE 2024

DIA	LUNES	1 MARTES	2 MIÉRCOLES	3 JUEVES	4 VIERNES
PROTEÍNA		POLLO AL HORNO	TRUCHA A LA PARILLA	SOBREBARRIGA DORADA	CARNE MOLIDA / CHORIZO
PROTEÍNA OPCIONAL		CARNE EN POLVO	MILANESA DE CERDO	PECHUGA A LA PLANCHA	PECHUGA ASADA
CEREAL		ARROZ PAJARITO	ARROZ CON ALBERJIA	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO
ENERGÉTICO		PURE PAPA	YUCA VAPOR	PAPA SALADA	PLATANO HORNO
REGULADOR		ENSALADA GRIEGA	ENSALADA NATURAL	ENSALADA FLORENTINA	AGUACATE
VERDURA CALIENTE		JULIANAS ZANAHORIA	BROCOLI VAPOR	MIX DE VERDURA CALIENTE	TORTA VERDURAS

DIA	7 LUNES	8 MARTES	9 MIÉRCOLES	10 JUEVES	11 VIERNES
PROTEÍNA	SEMANA DE RECESO				
PROTEÍNA OPCIONAL					
CEREAL					
ENERGÉTICO					
REGULADOR					
VERDURA CALIENTE					

DIA	14 LUNES	15 MARTES	16 MIÉRCOLES	17 JUEVES	18 VIERNES
PROTEÍNA	FESTIVO POR EL DÍA DE LA RAZA	BISTEC A LA CRIOLLA	ALBONDIGAS EN SALSA	CHULETA A LA NARANJA	ARROZ CHINO
PROTEÍNA OPCIONAL		CERDO PARRILADO	POLLO MECHADO	TILAPIA AL HORNO	ARROZ PAISA
CEREAL		ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ PEREJIL	
ENERGÉTICO		PLATANO HORNO	PLATANO AL HORNO	CRIOILLITAS	PAPA PEREJIL
REGULADOR		ENSALADA VERDE	ENSALADA NATURAL	ENSALADA CESAR	ENSALADA VERDE
VERDURA CALIENTE	BROCOLI AL VAPOR	HABICHUELINIS ASADOS	VERDURA CALIENTE	TORTA VERDURAS	

DIA	21 LUNES	22 MARTES	23 MIÉRCOLES	24 JUEVES	25 VIERNES
PROTEÍNA	STROGANOFF	POLLO HORNO	LOMO DE CERDO	ALITAS HORNO	MERO PARRILADO
PROTEÍNA OPCIONAL	SALTEADO ORIENTAL	CARNE ASADA	TERNERA A LA PARRILLA	CARNE MECHADA	PECHUGA A LA PLANCHA
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ VERDE	ARROZ CON VERDURAS	ARROZ BLANCO	ARROZ CON COCO
ENERGÉTICO	PAPA DORADA	PURE DE PAPA	PAPA CRIOLLA AL VAPOR	YUCA HORNO	PURE PLATANO
REGULADOR	ENSALADA DE MANGO	ENSALADA PRIMAVERA	ENSALADA GRIEGA	ENSALADA RUSA	AGUACATE
VERDURA CALIENTE	HABICHUELA GLACEADA	TORTA VERDURAS	ZANAHORIA JULIANAS	CALABACIN GUISADO	VERDURA CALIENTE

DIA	28 LUNES	29 MARTES	30 MIÉRCOLES	31 JUEVES	1 VIERNES
PROTEÍNA	CARNE BISTEC	SALTADO DE VEGETALES CON POLLO	ARROZ ATOLLADO	HAMBURGUESA DE CARNE	MENÚ POR VOTACIÓN
PROTEÍNA OPCIONAL	PECHUGA A LA PLANCHA	CHURRASCO	ARROZ MARINERO	HAMBURGUESA DE POLLO	
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ TIGRE			
ENERGÉTICO	PAPA DORADA	YUCA PALITOS	PLATANO HORNO	PAPA A LA FRANCESA	
REGULADOR	ENSALADA LIGHT	ENSALADA DE ATUN	ENSALADA DE PASTA	ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA	
VERDURA CALIENTE	TORTA VERDURAS	MIX DE VERDURA CALIENTE	JULIANAS GLACEADAS	CALABACIN ASADO	

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