



Liceo de Cervantes
Bilingüe

OCTUBRE 2024

DÍA	LUNES	1 MARTES	2 MIÉRCOLES	3 JUEVES	4 VIERNES
SOPA		SOPA DE TORREJAS		SOPA DE MAIZ	CAZUELA DE FRIJOL
PROTEINA		POLLO AL HORNO	TRUCHA GRATINADA	SOBREBARRIGA DORADA	CARNE MOLIDA / CHORIZO
PROTEÍNA OPCIONAL		CARNE EN POLVO	MILANESA DE CERDO	PECHUGA A LA PLANCHA	PECHUGA ASADA
CEREAL		ARROZ PAJARITO	ARROZ CON ALBERJA	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO
ENERGÉTICO		PAPA SMILLE	YUCA FRITA	PAPA SALADA	TAJADA PLATANO
REGULADOR		ENSALADA GRIEGA	ENSALADA NATURAL	ENSALADA FLORENTINA	AGUACATE

DÍA	7 LUNES	8 MARTES	9 MIÉRCOLES	10 JUEVES	11 VIERNES
SOPA	SEMANA DE RECESO				
PROTEINA					
PROTEÍNA OPCIONAL					
CEREAL					
ENERGÉTICO					
REGULADOR					

DÍA	14 LUNES	15 MARTES	16 MIÉRCOLES	17 JUEVES	18 VIERNES
SOPA	FESTIVO POR EL DÍA DE LA RAZA	CREMA ZANAHORIA	CAZUELA LENTEJA	CUCHUCO DE TRIGO	
PROTEINA		SPAGUETI EN SALSA ALFREDO / BOLOÑESA	ALBONDIGAS EN SALSA	CHULETA A LA NARANJA	ARROZ CHINO
PROTEÍNA OPCIONAL			POLLO MECHADO	TILAPIA AL HORNO	ARROZ PAISA
CEREAL			ARROZ BLANCO	ARROZ PEREJIL	
ENERGÉTICO			PAPA CRISPER	PLATANO AL HORNO	CRIOLLITAS
REGULADOR		TOMATE A LA MOZARELA	ENSALADA NATURAL	ENSALADA CESAR	ENSALADA VERDE

DÍA	21 LUNES	22 MARTES	23 MIÉRCOLES	24 JUEVES	25 VIERNES
SOPA	SOPA DE VERDURA		SOPA DE MONDONGO	CREMA DE CHAMPIÑONES	SANCOCHO DE PESCADO
PROTEINA	STROGANOFF	POLLO BROSTER	LOMO DE CERDO	ALITAS B.BQ	MERO APANADO EN SALSA MARINERA
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	CHIPS DE ARRACACHA	PATACON
REGULADOR	ENSALADA DE MANGO	ENSALADA PRIMAVERA	ENSALADA GRIEGA	ENSALADA RUSA.	AGUACATE

DÍA	28 LUNES	29 MARTES	30 MIÉRCOLES	31 JUEVES	1 VIERNES
SOPA	SOPA DE PATACON	SALTADO DE VEGETALES CON POLLO	SOPA DE ARROZ	HAMBURGUESA DE CARNE	MENÚ POR VOTACIÓN
PROTEINA	CARNE BISTEC		ARROZ ATOLLADO	HAMBURGUESA DE POLLO	
PROTEÍNA OPCIONAL	PECHUGA A LA PLANCHA	CHURRASCO	ARROZ MARINERO		
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ TIGRE			
ENERGÉTICO	PAPA DORADA	CROQUETA DE YUCA	MONEDAS DE PLATANO	PAPA A LA FRANCESA	
REGULADOR	ENSALADA LIGHT	ENSALADA DE ATUN	ENSALADA DE PASTA	ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA	

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 CON AZUCAR/ SIN AZUCAR Y AGUA
- POSTRE: PREPARACION CASERA

NOTA: EL MENU PUEDE SER MODIFICADO POR EVENTOS ESPECIALES

