

MENÚ



DERIVACIÓN + DIETAS



Liceo de Cervantes
Bilingüe

SEPTIEMBRE 2024

DIA	2 LUNES	3 MARTES	4 MIÉRCOLES	5 JUEVES	6 VIERNES
PROTEINA	MILANESA DE RES	POLLO A LA MIEL MOSTAZA	MERO EN SALSA MARINERA	CHULETA VALLUNA AL HORNO	AJIACO CON POLLO
PROTEÍNA OPCIONAL	CERDO A LA PLANCHA	JULIANAS DE CARNE	PECHUGA A LA PARRILA	TILAPIA AL HORNO	CARNE PICADA
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ VERDE	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ CON AJONJOLI	ARROZ BLANCO
ENERGÉTICO	YUCA AL VAPOR	CRIOILLITAS	PURE PLATANO	PAPA HORNEADA	MAZORCA
REGULADOR	ENSALADA VERDE	ENSALDA MEDITERRANEO	ENSALADA NATURAL	ENSALADA CESAR	AGUACATE
VERDURA CALIENTE				MIX DE VERDURA CALIENTE	TORTA VERDURAS

DIA	9 LUNES	10 MARTES	11 MIÉRCOLES	12 JUEVES	13 VIERNES
PROTEINA	MUSLITOS DE POLLO AL HORNO	CHURRASCO	SOBREBARRIGA A LA CRIOLLA	POLLO EN SALSA CHAMPIÑONES	MOJARRA AL VAPOR
PROTEÍNA OPCIONAL	CARNE EN SALSA	POLLO MECHADO	CERDO ASADO	TERNERA ASADA	TILAPIA A LA PARRILLA
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ TIGRE	ARROZ PEREJIL	ARROZ CON ARVERJA	ARROZ BLANCO
ENERGÉTICO	PAPA DORADA	PAPA ALHORNO	PAPA SMILLE	PURE DE PAPA CRIOLLA	PATACON
REGULADOR	ENSALADA ROJA	ENSALADA GRIEGA	PEPINO Y RABANO	ENSALADA ITALIANA	AGUACATE
VERDURA CALIENTE	HABICHUELA GLACEADA	TORTA VERDURAS		CALABACIN GUISADO	BROCOLI AL VAPOR

DIA	16 LUNES	17 MARTES	18 MIÉRCOLES	19 JUEVES	20 VIERNES
PROTEINA	POLLO EN SALSA	SALTEADO DE CARNE	TRUCHA GRATINADA	COSTILLAS AL HORNO	ARROZ MIXTO
PROTEÍNA OPCIONAL	GUISO DE CARNE	NUGGETS DE POLLO	CARNE A LA PARRILA	MUSLOS DORADO	ARROZ CON POLLO
CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	ARROZ PERLA	ARROZ AJONJOLI	ARROZ CON FIDEOS	
ENERGÉTICO	PAPA PEREJIL	YUCA AL HORNO	ESPIRAL DE PLATANO	CRIOILLA AL VAPOR	PAPA CHIPS
REGULADOR	ENSALADA ZANAHORIA	ENSALADA DE VERANO	ENSALADA DE BROCOLI	ENSALADA DE PASTA FRIA	ENSALADA DE AGUACATE
VERDURA CALIENTE	TORTA DE ESPINACA	BROCOLI AL VAPOR	HABICHUELINIS ASADOS	VERDURA CALIENTE	TORTA VERDURAS

DIA	23 LUNES	24 MARTES	25 MIÉRCOLES	26 JUEVES	27 VIERNES
PROTEINA	POLLO AL AJILLO	ENTREGA DE BOLETINES 	LASAGÑA CARNE	CARNE ASADA	MENÚ POR VOTACIÓN
PROTEÍNA OPCIONAL	ESTOFADO DE RES		LASAGÑA POLLO	POLLO EN JULIANAS	
CEREAL	ARROZ BLANCO		PAN	ARROZ BLANCO	
ENERGÉTICO	PALITOS DE YUCA VAPOR		PAPA HORNEADA	PAPA SALADA	
REGULADOR	TOMATE		ENSALADA VERDE	ENSADA MANZANA / FRESA	
VERDURA CALIENTE	VERDURA CALIENTE		CALABACIN GUISADO	BROCOLI AL VAPOR	

DIA	30 LUNES
PROTEINA	BISTEC A CABALLO
PROTEÍNA OPCIONAL	PECHUGA A LA PLANCHA
CEREAL	ARROZ BLANCO
ENERGÉTICO	PAPA DORADA
REGULADOR	ENSALADA LIGHT
VERDURA CALIENTE	VERDURA CALIENTE



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