



INSTITUCION EDUCATIVA SUAZAPAWA

MENU SEMANAL



		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
3 1 D E J U L I O	SOPA/CREMA	SOPA DE AVENA	SOPA DE LETRAS	CUCHUCO DE CEBADA	SOPA DE ARROZ	AJIACO
	ALIMENTO PROTEICO 1	LOMO DE RES AL ROMERO	MILANESA DE POLLO	PERNIL DE CERDO CON SALSA DE FEIJOA	FILETE DE PESCADO APANADO CON SALSA TARTARA	ARROZ CON ATÚN
	ALIMENTO PROTEICO 2	POLLO CON ALVERJAS Y TOCINETA	COSTILLA DE RES BRASEADA	CALLOS A LA MADRILEÑA	HAMBURGUESA	CHURRASQUITO
	ARROZ	ARROZ BLANCO	ARROZ CON PIMENTÓN	ARROZ BLANCO	ARROZ CON ALVERJAS	ARROZ BLANCO
	FARINACEO	MAZORCA ASADA	PAPITAS CHIPS	TORTA DE YUCA	PLATANO CON QUESO Y BOCADILLO	PAPA CRIOLLA
	VERDURA / LEGUMINOSA	MIX DE HOJAS, TOMATE, COHOMBRO Y ZANAHORIA	ENSALADA DE FRUTOS ROJOS	MIX DE HOJAS, TOMATE, HABICHUELA Y ZANAHORIA	MIX DE HOJAS, REMOLACHA Y ZANAHORIA	MIX DE HOJAS, TOMATE CHERRY Y COHOMBRO
	BEBIDA	JUGO DE MORA	JUGO DE MANDARINA	JUGO DE MANGO	NARANJADA	JUGO DE LULO
	FRUTA	PIÑA GOLDEN		CIRUELA	FEIJOA	SANDÍA
	POSTRE					
	OPCIÓN VEGETARIANA	RATATOUILLE CON CHAMPIÑONES	TORTAS DE QUINUA CON GUACAMOLE	PANCITOS RELLENOS DE ESPINACA, CHAMPIÑONES Y HUEVO	BURRITOS DE HUMMUS DE GARBANZO Y GUACAMOLE	ARROZ CON VERDURA, QUINUA Y HUEVO
ONCES PREESCOLAR						
4 D E A G O S T O	Mañana	MOJICÓN Y QUESO	PIZZA DE POLLO Y CHAMPIÑONES	PALITO DE QUESO	AREPITA DE MÁIZ	HOJALDRE CON BOCADILLO
		MILO	JUGO DE NARANJA	MAIZENA	CHOCOLATE	JUGO DE GUANABANA
	Tarde	SALPICÓN	BANANOS CON CHOCOLATE	PICADA CON SALCHICHA	CORAZÓN DE HOJALDRE	FRESAS CON HELADO
		GALLETAS	GALLETA DE AVENA	JUGO DE MORA	PONY MALTA	BARQUILLO