



INSTITUCION EDUCATIVA SUAZAPAWA

MENU SEMANAL



S E M A N A L D E L 2 A L 6 D E O C T U B R E 2 0 1 7		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	
	SOPA/CREMA	LENTEJAS	CUCHUCO DE TRIGO	SOPA DE AVENA	CALDO DE COSTILLA	SOPA AZTECA	
	ALIMENTO PROTEICO 1	FILETE DE RES A LA PLANCHA	FRITANGA (LONGANIZA Y RELLENA)	LASAGNA DE CARNE	POLLO CON ALVERJAS Y TOCINETA	MILANESA DE POLLO NAPOLITANA	
	ALIMENTO PROTEICO 2	FILETE DE CERDO A LA PLANCHA	SOBRE BARRIGA CHORREADA	SPAGUETTI CARBONARA CON POLLO	LOMO SALTADO	MOJARRA FRITA	
	ARROZ	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO		ARROZ BLANCO	ARROZ CON AJONJOLÍ	
	FARINACEO	MONEDITAS DE PLATANO	PAPA CRIOLLA O ENVUELTO	PAN FRANCES	AREPUELA	PAPA SALADA	
	VERDURA / LEGUMINOSA	MIX DE HOJAS, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA	AJÍ DE RUBAS / ENSALADA DE REPOLLO	ENSALADA DE MANGO Y FRESAS	MIX DE HOJAS, TOMATE, COHOMBRO	MIX DE HOJAS, TOMATE, ZANAHORIA Y COHOMBRO	
	BEBIDA	NARANJADA	PIÑA	MARACUYA	JUGO DE MORA	GUAYABA	
	FRUTA	PAPAYA O MELÓN	CIRUELA		MANDARINA	PATILLA	
	POSTRE						
	OPCIÓN VEGETARIANA	HUEVO FRITO	TORTAS DE QUINUA Y GUACAMOLE	SPAGUETTI AL PESTO Y QUESO	BURRITOS DE FRIJOL NEGRO CON PICO DE GALLO Y AGUACATE	HAMBURGUESA DE GARBANZOS	
	ONCES PREESCOLAR						
	Mañana	SANDUCHE DE JAMÓN Y QUESO	YOGURTH CON CEREAL	PASTEL HAWAIANO	PIZZA DE POLLO CON CHAMPIÑONES	PALITO DE QUESO	
		CHOCOLATE	MANZANA	GUANABANA	TÉ HELADO	NARANJADA	
	Tarde	DULCE DE FRESA Y HELADO	MANTECADA	BANANO CON CHOCOLATE	COCOSSETTE	OBLEAS CON AREQUIPE Y MERMELADA	
		BARQUILLO	JUGO TUTIFRUTI	LIMONADA	YOGO YOGO	GALLETA DE AVENA	