CICLO DE MENUS MES DE SEPTIEMBRE DE 2022
SEMANA DEL 1 AL 4 DE SEPTIEMBRE DE 2022

MENU DESAYUNO

	MENU 1 DE SEPTIEMBRE		MENU 2 DE SEPTIEMBRE		MENU 3 DE	
	OPCION 1	OPCION 2	OPCION 1	OPCION 2	OPCION 1	OPCION 2
ALIMENTOPROTEICO (huevo, queso, salchichas,mortadela)	Arepa de huevo	Huevos pericos con salchicha	Huevos rancheros	Calentado de lentejas + huevo frito	Perro caliente	Caldo de Pajarilla
BEBIDA CALIENTE	Chocolate en leche	Cocoa en leche	Café con leche	Cocoa en leche	Chocavena	Chocolate
CEREAL (arroz)	Arroz		Arroz	//	Arroz blanco	Arroz blanco
ENERGETICOS- HARINAS (pan , galletas, mogollas,arepa,)	Pan	Arepa y pan	Buñuelo	Pan	Pan aliñado	Pan con Mantequilla
JUGO DE FRUTA	Jugo de fruta		Jugo de fruta		Jugo de Fruta	Jugo de Fruta

MENU ALMUERZO

	OPCION 1	OPCION 2	OPCION 1	OPCION 2	OPCION 1	OPCION 2
SOPA,CREMAS O CONSOME (incluye verduras + cereales + raíces o tubérculos o plátano)	Crema de tomate	Crema de zanahoria	Sopa Carmelita	Sopa de fideos	Ajiaco con Pollo	Crema de verduras
LEGUMINOSAS (frijol, lentejas, garbanzos) o Verduras cocinadas	Arveja amarilla en salsa criolla	Calabacin al queso en salsa blanca	Poteca de ahuyama	Lentejas		Verduras junto con la proteina
ALIMENTO PROTEICO DE ORIGEN ANIMAL (carne de res, carne de cerdo, pollo, pescado)	Carne de cerdo en salsa BBQ	Carne molida	Carne de res a la plancha	Fricase de pollo	Ajiaco con Pollo	Pollo a la cazadora
CEREAL (arroz)	ARROZ BLANCO		ARROZ BLANCO		ARROZ PIMENTON	
ENERGETICOS-HARINAS (tuberculos, raices, platanos)	Moneditas de platano	Deditos de yuca frita	Papa chorriada	/	Pataconas	Tajada de maduro asada
Ensalada Cruda	/	Ensalada de lechuga batavia, maiz tierno y tomate	Ensalada de pepino , zanahoria y cebolla morada	Zanahoria y zuchinis encurtidos	Ensalada con aguacate	ensalada primavera
JUGO DE FRUTA	Jugo de fruta		Jugo de fruta		Jugo de fruta	
FRUTA ENTERA	Fruta entera		Fruta entera		Fruta entera	
POSTRE	Postre		Postre		Postre	

MENU CENA

	OPCION 1	OPCION 2	OPCION 1	OPCION 2	OPCION 1	OPCION 2
SOPA,CREMAS O CONSOME (incluye verduras + cereales + raíces o tubérculos o plátano)	Crema de champiñones	Crema de Choclo	Sopa de 4 granos	Sopa de minestrone	Crema de ahuyama	Sopa de pasta
LEGUMINOSAS (frijol, lentejas, garbanzos)	/	/	Frijol blanco	/	Verduras Guisadas	Frijol blanco guisado
ALIMENTO PROTEICO DE ORIGEN ANIMAL (carne de res, carne de cerdo, pollo, pescado)	Espaguetis con pollo y salchichas + Patacon	Pollo en vinagre balsamico	Carne de res asada	Steak a la colombiana	Cerdo BBQ	Pollo Rotty
CEREAL (arroz)		Arroz con maiz	Arroz blanco	Arroz con	Arroz blanco	Arroz blanco
ENERGETICOS-HARINAS (tuberculos, raices, platanos)		Moneditas de platano	Yuca guisada	Yuca cocida	/	
JUGO DE FRUTA	Jugo de fruta		Jugo de fruta		Jugo de Mora	Jugo de lulo

MENU 4 DE SEPTIEMBRE	
OPCION 1	**OPCION 2**
Ensalada de Frutas con queso	Caldo de costilla
Café con leche	Cebada con leche
Arroz a la cubana	Arroz blanco
Pataconas	Patacona
Jugo de Fruta	Jugo de Fruta

OPCION 1	**OPCION 2**
Sopa de arracacha	Sancocho de pollo (base)
Espagueti con Pollo (carnes)	Rollo de carne de res
ARROZ PAJARITO	
Papa criolla dorada	Mix de tubérculos y platanos
Ensalada Roja	Ensalada de apio
Jugo de fruta	
Fruta entera	
Postre	

OPCION 1	**OPCION 2**
Crema de verduras	Sopa de Avena
Macarrones Guisados	Arveja amarilla guisada
Pechuga de pollo grille	Picada de carnes
Arroz tigre	Arroz blanco
Yuca guisada	Mix de tubérculos y platanos
Jugo de mora	Jugo de lulo

CICLO DE MENUS MES DE SEPTIEMBRE DE 2022
SEMANA DEL 5 AL 11 DE SEPTIEMBRE DE 2022

MENU

	MENU 5 DE		MENU 6 DE SEPTIEMBRE	
	OPCION 1	**OPCION 2**	**OPCION 1**	**OPCION 2**
BEBIDA CALIENTE	Colada maizena de vainilla	Avena con leche	Agua de panela con leche	Changua
ALIMENTO PROTEICO (huevo, queso, salchicha,mortadela)	Perro caliente	Sandwich de pollo en salsa bechamel	Caldo de costilla con papa	En la changua
ENERGETICOS - HARINAS (tuberculos, raices, platanos)	Papa chips		Acompañantes	Acompañantes
CEREALES		Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco
JUGO DE FRUTA	Jugo de Fruta	Jugo de Fruta	Jugo de Fruta	Jugo de Fruta

MENU ALMUERZO

	OPCION 1	**OPCION 2**	**OPCION 1**	**OPCION 2**
SOPA CREMAS O CONSOME (Incluye verduras + cereales+raíces o tuberculos o plátano)	Sopa de plátano	Mazamorra chiquita boyacence	Cuchuco de maiz	Espaguetti a la bolognesa
ALIMENTO PROTEICO (res,cerdo,pollo,pescado)	Higado Pizco	En la sopa	Pescado a la plancha	
VERDURA, HORTALIZA, LEGUMBRE, LEGUMINOSA VERDE	Ensalada mixta	Ensalada comun	Ensalada Waldorf	Ensalada fresca
LEGUMINOSA	Frijolada		/	Lentejas
ENERGETICOS - HARINAS (tuberculos, raices, platanos)			Tajadas de plátano y queso	Tostadas con margarina
CEREALES	Arroz Boricua	Arroz verde	Arroz verde	Arroz pimenton
JUGO DE FRUTA	Jugo de Fruta	Jugo de Fruta	Jugo de Fruta	Jugo de Fruta
FRUTA ENTERA	papaya	Manzana	Banano	Piña en rodajas
POSTRE	Barrilete	Bocadillo	Galleta Capri	Bocadillo

MENU CENA

	OPCION 1	**OPCION 2**	**OPCION 1**	**OPCION 2**
SOPA CREMAS O CONSOME (Incluye verduras + cereales+raíces o tuberculos o plátano)	Arroz Mixto	sopa	Mondongo Colombiano	Sopa de cereales
ALIMENTO PROTEICO (res,cerdo,pollo,pescado)	Lentejas egipcias	hamburguesa de res	Arveja seca guisada	/
VERDURA, HORTALIZA, LEGUMBRE, LEGUMINOSA VERDE	Tomate a la vinagreta	Ensalada de repollo, zanahoria y cohombro	Ensalada comun	Ensalada de atun
LEGUMINOSA	Mix de carnes en el arroz	/	En la sopa	
ENERGETICOS-HARINAS (RAICES, TUBERCULOS,PLÁTANOS	Pure de papa	Papa chip	Palitos de yuca	
CEREALES		Arroz pimenton	Arroz verde	Arroz pajarito
JUGO DE FRUTA	Jugo de Fruta	Jugo de Fruta	Jugo de Fruta	Jugo de Fruta

DESAYUNO

MENU 7 DE SEPTIEMBRE		MENU 8 DE SEPTIEMBRE		MENU 9 DE SEPTIEMBRE	
OPCION 1	**OPCION 2**	**OPCION 3**	**OPCION 4**	**OPCION 5**	**OPCION 6**
Cebada con leche	Café con leche	Chocolate con leche	Avena en Leche	Colada maizena de vainilla	Colada de Maicena
Calentado Paisa con huevo	Huevos Paisas	Huevos revueltos	Caldo de papa con carne	Arepa con queso y jamon	Huevos revueltos
Tajadas de plátano	Arepa blanca	Arepa	Pan blanco con queso		Papa a la francesa
Arepas de maiz amarillo con queso	Arroz blanco	Arroz	Arroz	Arroz blanco	Arepa paisa y porcion de queso
Jugo de Fruta	Jugo de Fruta	Jugo de Fruta	Jugo de Fruta	Jugo de Fruta	Jugo de Fruta

OPCION 1	**OPCION 2**	**OPCION 3**	**OPCION 4**	**OPCION 5**	**OPCION 6**
Crema de champiñones	Consome de pollo	Sopa de Guineo	Crema de Maiz	Crema de ahyama	Cuchuco de Trigo
Albondigas Atomatadas	Bandeja paisa	Carne de cerdo en salsa negra	Albóndigas Criollas	Cerdo BBQ	Carne molida en Salsa Bolognesa
Ensalada de aguacate	Ensalada de aguacate	Ensalada de Aguacate	Ensalada de Espinaca	Ensalada de remolacha	Ensalada mixta
/		Arveja verde guisada		/	Fríjol Blanco guisado
Tajadas de plátano maduro		/	Platano melao	/	Papa chorreada
Arroz tigre	Arroz blanco	Arroz verde	Arroz verde	Arroz blanco	Espapagueti a la Bolognesa (Pastas)
Jugo de Fruta	Jugo de Fruta	Jugo de Fruta	Jugo de Fruta	Jugo de Fruta	Jugo de Fruta
Pina en rodajas	papaya	Pina en rodajas	Gelatina de pata	Manzana	Torta de banano
Bocadillo	Barrilete	Bocadillo		Bocadillo	

OPCION 1	**OPCION 2**	**OPCION 3**	**OPCION 4**	**OPCION 5**	**OPCION 6**
Crema de tomate	Sopa de verduras	Crema de Verduras	Sopa Carmelita	Sopa de Avena	Sopa de Conchitas
/	/	Fríjol Rojo guisado			
Ensalada caliente de brócoli	Goulash de pollo	Pepino salteado	Ensalada Roja	Ensalada Jardinera	Ensalada de apio
Pollo a la jardinera	En la sopa	Carne de Cerdo a la plancha	Carne a la plancha	Pollo a la Fricasé	Pollo al vapor en salsa criolla
Papa fosforito		Tajadas de plátano	Platano melao	Papa Criolla al Vapor	Pataconas de plátano
Arroz pajarito	Arroz rojo	Arroz con cebollín	Arroz con cilantro	Arroz a la Naranja	Arroz verde
Jugo de Fruta	Jugo de Fruta	Jugo de Fruta	Jugo de Fruta	Jugo de Fruta	Jugo de Fruta

MENU 10 DE SEPTIEMBRE		MENU 11 DE SEPTIEMBRE	
OPCION 3	**OPCION 4**	**OPCION 5**	**OPCION 6**
Chocolate con leche	Avena en Leche	Cebada con leche	Aguapanela
Huevos pericos	Caldo de pajarilla	Calentado Paisa con huevo	Huevo frito
Arepa	Pan blanco con queso	Tajadas de plátano	Papa a la francesa
Arroz	Arroz	Arepas de maiz amarillo con queso	Arroz
Jugo de fruta		Jugo de fruta	

OPCION 3	**OPCION 4**	**OPCION 5**	**OPCION 6**
Sopa de arracacha	Sancocho de pollo (base)	Crema de Maiz	Cuchuco de Trigo
Espagueti con Pollo (carnes)	Rollo de carne de res	Albóndigas Criollas	Carne molida en Salsa Bolognesa
Ensalada Roja	Ensalada de apio	Ensalada de Espinaca	Ensalada mixta
Lenteja guisada			Fríjol Blanco guisado
Papa Salada con mayonesa	Platano maduro al horno	Platano melao	Papa chorreada
Espagueti guisado	Arroz pajarito	Arroz verde	Espapagueti a la Bolognesa (Pastas)
Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta
Fruta de Cosecha	Fruta de Cosecha	Fruta de Cosecha	Fruta de Cosecha
Postre	Postre	Postre	Postre

OPCION 3	**OPCION 4**	**OPCION 5**	**OPCION 6**
Crema de Verduras	Sopa Carmelita	Sopa de Avena	Sopa de Conchitas
Fríjol Rojo guisado			
Pepino salteado	Ensalada Roja	Ensalada Jardinera	Ensalada de apio
Carne de Cerdo a la plancha	Carne a la plancha	Pollo a la Fricasé	Pollo al vapor en salsa criolla
Tajadas de plátano	Platano melao	Papa Criolla al Vapor	Pataconas de plátano
Arroz con cebollín	Arroz con cilantro	Arroz a la Naranja	Arroz verde
Jugo de Fruta	Jugo de Fruta	Jugo de Fruta	Jugo de Fruta

CICLO DE MENUS MES DE SEPTIEMBRE 2022

SEMANA DEL 12 AL 18 DE SEPTIEMBRE DE 2022

MENU DESAYUNO

	MENU 12 DE SEPTIEMBRE		MENU 13 DE SEPTIEMBRE		MENU
	OPCION 1	OPCION 2	OPCION 1	OPCION 2	OPCION 1
BEBIDA CALIENTE	Agua de panela con canela y clavos	Chocolate	Colada maizena de vainilla	Cebada con leche	Chocavena
ALIMENTO PROTEICO (huevo, queso, salchicha,mortadela)	Huevos pericos con salchicha	Caldo de Pajarilla	Arepa con queso y jamon	Caldo de costilla	Huevos Rancheros
ENERGETICOS - HARINAS (tuberculos, raices, platanos)	Arroz	Pan con Mantequilla		Patacona	Pan aliñado
CEREALES	Arepa	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco
JUGO DE FRUTA	Jugo de fruta		Jugo de fruta		Jugo de fr

MENU ALMUERZO

	OPCION 1	OPCION 2	OPCION 1	OPCION 2	OPCION 1
SOPA CREMAS O CONSOME (Incluye verduras + cereales+raíces o tuberculos o plátano)	Sopa de Guineo	Crema de ahyama	Cuchuco de maiz	Sopa de plátano	Ajiaco con Pollo
ALIMENTO PROTEICO (res,cerdo,pollo,pescado)	Carne de cerdo en salsa negra	Cerdo BBQ	Pescado a la plancha	Higado Pizco	Pollo en el ajiaco
VERDURA, HORTALIZA, LEGUMBRE, LEGUMINOSA VERDE	Ensalada de Aguacate	Ensalada de remolacha	Ensalada Waldorf	Ensalada mixta	Ensalada con aguacate
LEGUMINOSA	Arveja verde guisada	/	/	Frijolada	Arveja seca guisada
ENERGETICOS - HARINAS (tuberculos, raices, platanos)	/	/	Tajadas de plátano y queso		Pataconas
CEREALES	Arroz verde	Arroz blanco	Arroz verde	Arroz Boricua	Arroz pimenton
JUGO DE FRUTA	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta
FRUTA ENTERA	Fruta de Cosecha	Fruta de Cosecha	Fruta de Cosecha	Fruta de Cosecha	Fruta de Cosecha
POSTRE	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre

MENU CENA

	OPCION 1	OPCION 2	OPCION 1	OPCION 2	OPCION 1
SOPA CREMAS O CONSOME (Incluye verduras + cereales+raíces o tuberculos o plátano)	Crema de ahuyama	Sopa de pasta	Macarrones con pollo gratinados	Sopa de Avena	Arroz Mixto
ALIMENTO PROTEICO (res,cerdo,pollo,pescado)	Cerdo BBQ	Pollo Rotty	Pechuga de pollo grille	Picada de carnes	Mix de carnes en el arroz
VERDURA, HORTALIZA, LEGUMBRE, LEGUMINOSA VERDE	Ensalada de remolacha	Ensalada Rusa	Ensalada de lechuga, espinaca, mango y queso	Ensalada de lechuga, pepino y espinaca	Tomate a la vinagreta
LEGUMINOSA	/	Frijol blanco guisado		Arveja amarilla guisada	Lentejas egipcias
ENERGETICOS-HARINAS (RAICES, TUBERCULOS,PLÁTANOS	/	/	Yuca guisada	Mix de tubérculos y platanos	Pure de papa
CEREALES	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz tigre	Arroz blanco	
JUGO DE FRUTA	Jugo de Fruta	Jugo de Fruta	Jugo de Fruta	Jugo de Fruta	Jugo de Fruta

14 DE	MENU 15 DE SEPTIEMBRE		MENU 16 DE SEPTIEMBRE		MENU 17 DE SEPTIEMBRE	
OPCION 2	OPCION 1	OPCION 2	OPCION 1	OPCION 2	OPCION 1	OPCION 2
Avena con leche	Café con leche	Changua	Colada maizena de vainilla	Agua de panela con leche	Avena en leche	Chocolate en leche
Sandwich de pollo en salsa bechamel	Bistec a caballo	Huevo en la changua	Perro caliente	Caldo de costilla con papa	Ensalada de Frutas con queso	Caldo de huevo con papa
	Pataconas	Acompañantes	Papa chips	Acompañantes	Galletas	Arepa
Arroz blanco	Arroz a la cubana	Arroz blanco		ArroZ blanco	Arroz Blanco	Arroz
ruta	Jugo de fruta		Jugo de fruta		Jugo de fruta	

OPCION 2	OPCION 1	OPCION 2	OPCION 1	OPCION 2	OPCION 1	OPCION 2
Mazamorra chiquita boyacence		Espaguetti a la bolognesa	Crema de champiñones	Consome de pollo	Sancocho de pollo	Crema de ahuyama
Carne de cerdo a la plancha	Pollo a la cazadora		Albondigas Atomatadas	Bandeja paisa	Pollo en salsa criolla	Hamburgu esa de res
Ensalada comun	ensalada primavera	Ensalada fresca	Ensalada de aguacate		Ensalada fresca	Ensalada fresca
Pepino Guisado	Mix de tubérculos y platanos /	Lentejas	/	/	/	//
		Tostadas con margarina	Tajadas de plátano maduro	Arepa	Papa + yuca + Platano	Chips de papa
Arroz verde	Arroz pimenton	Arroz pimenton	Arroz tigre	Arroz blanco	Arroz Blanco	
Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta	
Fruta de Cosecha	Fruta de Cosecha	Fruta de Cosecha	Fruta de Cosecha	Fruta de Cosecha	Fruta entera	
Postre	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre	

OPCION	OPCION 1	OPCION 2	OPCION 1	OPCION 2	OPCION 1	OPCION 2
sopa	Mondongo Colombiano	Sopa de cereales	Crema de tomate	Sopa de verduras	Sopa de masitas	Crema de espinaca
hamburguesa de res	En la sopa	/	Albondigas Napolitanas	Goulash de pollo	Carne desmechada guisada	Albondiga s de pollo
Ensalada de repollo, zanahoria y cohombro	Ensalada comun	Ensalada de atun	Ensalada caliente de brócoli	Ensalada verde	Ensalada mixta	Ensalada común
/	Arveja seca guisada			En la sopa	Lentejas guisadas	Macarrón guisado
Papa chip	Palitos de yuca		Papa fosforito		Arroz blanco	Arroz con pimenton
Arroz pimenton	Arroz verde	Arroz pajarito	Arroz pajarito	Arroz rojo	/	Patacon verde
Jugo de Fruta	Jugo de Fruta	Jugo de Fruta	Jugo de Fruta	Jugo de Fruta	Jugo de	

MENU 18 DE SEPTIEMBRE	
OPCION 1	**OPCION 2**
Cocoa en leche	Colada de maicena
Caldo de costilla	Huevos revueltos con maiz
Arepa	Pan
Arroz blanco	
Jugo de fruta	Jugo de fruta

OPCION 1	**OPCION 2**
Sopa de arracacha	Sopa de lentejas con salchichas
Carne sudada	Carne de hamburguesa
Ensalada fresca	Ensalada fresca
Frijol Seco guisado	
Maduro Melado	Papita criolla
Arroz blanco	
Jugo de fruta	
Fruta entera	
Postre	

Tallarines en salsa

OPCION 1	**OPCION 2**
Crema de maiz	Crema de espinacas con papas fosforito
Pollo a la jardinera	Carne de cerdo a la plancha
Ensalada de repollo, zanahoria y cohombro	
en la sopa	Frijol Blanco guisado
Arroz Blanco	
Tallarines	Yuca frita
Jugo de fruta	

CICLO DE MENUS MES DE SEPTIEMBRE 2022

SEMANA DEL19 AL 25 DE SEPTIEMBRE DE 2022

	MENU 19 DE		MENU 20 DE SEPTIEMBRE		MENU
	OPCION 1	**OPCION 2**	**OPCION 1**	**OPCION 2**	**OPCION 1**
ALIMENTOPROTEICO (huevo, queso, salchichas,mortadela)	Huevos Revueltos	Albondigas Criollas	Caldo de papa con carne	Tortilla española (cebolla, tomate y papa)	Carne sudada
BEBIDA CALIENTE	Chocolate en leche	Café con leche	Avena en leche	Café con leche	Agua de panela con leche
CEREAL (arroz)	Arroz		Arroz		Arroz
ENERGETICOS- HARINAS (pan , galletas, mogollas,arepa,)	Arepa	Pan Blanco	Pan blanco con queso	Arepa	Pan
JUGO DE FRUTA	Jugo de Lulo		Jugo de Naranja		Jugo de fruta

	OPCION 1	**OPCION 2**	**OPCION 1**	**OPCION 2**	**OPCION 1**
SOPA,CREMAS O CONSOME (incluye verduras + cereales + raíces o tubérculos o	Cuchuco de trigo	Crema de maiz	Ajiaco Santafereño	Crema de cebolla puerro	Sancocho de pollo
LEGUMINOSAS (frijol, lentejas, garbanzos) o Verduras cocinadas	Garbanzos	/	/	Lentejas	/
VERDURA (cruda o cocida)	/	Vegetales salteados	/	/	Ensala de lechug
ALIMENTO PROTEICO DE ORIGEN ANIMAL (carne de res, carne de cerdo, pollo, pescado)	Carne Sudada	Pollo Apanado	Pollo	Carne de res asada	Pollo en salsa criolla
CEREAL (arroz)	Arroz Blanco	Arroz con paprika	Arroz blanco		Arroz Blanco
ENERGETICOS-HARINAS (tuberculos, raices, platanos)	Tajadas de Platano maduro	Yuca dorada	Patacon	Papa salada	Papa + yuca + Platano
Ensalada Cruda	Ensalada de lechuga , zanahoria y cebolla		Aguacate	Ensalada de repollo morado, tomate y cebolla	Ensala de lechug
JUGO DE FRUTA	Jugo de fruta		Jugo de fruta		Jugo de f
FRUTA ENTERA	Fruta de Cosecha		Fruta entera		Fruta de Co
POSTRE	Postre		Postre		Postre

	OPCION 1	**OPCION 2**	**OPCION 1**	**OPCION 2**	**OPCION 1**
SOPA,CREMAS O CONSOME (incluye verduras + cereales + raíces o tubérculos o plátano)	Sopa de Avena	Crema de Pollo	Sopa de tornillos	Crema de verduras	Sopa de masitas
LEGUMINOSAS (frijol, lentejas, garbanzos)	Frijol blanco	/	/	/	/
VERDURA (cruda o cocida)	/	Rodajas de tomate con cilantro	Espaguetis criollos	Pepino con huevo	
ALIMENTO PROTEICO DE ORIGEN ANIMAL (carne de res, carne de cerdo, pollo, pescado)	Carne en Goulash	Arroz con pollo	Filete de pescado apanado	Pollo al horno	Carne desmechada guisada
CEREAL (arroz)	Arroz		Arroz con perejil		Arroz blanco
ENERGETICOS-HARINAS (tuberculos, raices, platanos)	Moneditas de platano	Chips de papa	Yuca frita	Tajadas de platano maduro	/
JUGO DE FRUTA	Jugo de fruta		Jugo de fruta		Jugo de f

MENU DESAYUNO

21 DE	MENU 22 DE SEPTIEMBRE		MENU 23 DE SEPTIEMBRE		MENU 24 DE
OPCION 2	OPCION 1	OPCION 2	OPCION 1	OPCION 2	OPCION 1
Caldo de pollo	Carne de Hamburguesa + Queso tajado	Huevos pericos	Calentado de frijol + huevo frito	Huevos pericos con salchicha	Carne en bistec
Avena en leche	Chocolate en leche	Avena en leche	Café con leche	Agua de panela con	Chocolate en leche
:	Arroz		Arroz		Ar
Arepa y pan	Pan de hamburguesa	Pan	Pan	Arepa	Pan
Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta		Jugo d

MENU ALMUERZO

OPCION 2	OPCION 1	OPCION 2	OPCION 1	OPCION 2	OPCION 1
Crema de ahuyama	Sopa de Arroz	Crema de apio	Sopa de guineo	Crema de champiñones	Sopa de fideos
Tallarines en salsa	Frijol	/	/	Frijol blanco	Lentejas
ja y tomate			Habichuelas en crema blanca	/	/
Hamburguesa de res	Carne asada	Carne de cerdo en julianas en salsa oriental	Pollo al horno	Pescado apanado	Fricase de pollo
Arroz con	Arroz Blanco		Arroz blanco	Arroz con	Arroz al curry
Chips de papa	Platano maduro	Papa rustica	Platano melao	Chips de papa	Papa criolla dorada
ja y tomate	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	Verduras a la jardinera	Ensalada verde	Ensalada de tomate, lechuga y cebolla	Zanahoria y zuchinis encurtidos
ruta	Jugo de fruta		Jugo de fruta		Jugo d
secha	Fruta entera		Fruta entera		Fruta
e	Postre		Postre		Po

MENU CENA

OPCION	OPCION 1	OPCION 2	MENU DIA 5		MENU
Crema de espinaca	Sopa de lentejas	Crema de tomate con fosforitos	OPCION 1	OPCION 2	OPCION 1
Arveja amarilla	/	/	Sopa de verduras casera	Crema de acelga	Sopa de 4 granos
			/	/	Frijol blanco
Albondiga s de pollo	Hamburguesa de res	Arroz chino	Rollo de carne de res en salsa de vino	Cerdo Hungaro	Carne de res asada
Arroz con	Arroz blanco		Arroz con arveja	Arroz	Arroz blanco
Patacon verde	Papa dorada	Papa a la francesa	Pure de papa	Maduro al horno	Yuca guisada
ruta	Jugo de fruta		Jugo de fruta		Jugo d

SEPTIEMBRE	MENU 25 DE SEPTIEMBRE	
OPCION 2	OPCION 1	OPCION 2
Carne de hamburguesa	Huevos rancheros	Calentado de lentejas + huevo frito
Cocoa en leche	Café con leche	Cocoa en leche
roz	Arroz	
Arepa y pan	Buñuelo	Pan
de fruta	Jugo de fruta	

OPCION 2	OPCION 1	OPCION 2
Crema de zanahoria	Sopa Carmelita	Crema de tomate
	/	Arveja amarilla en salsa criolla
Calabacin al queso en salsa blanca	Ensalada de pepino , zanahoriay cebolla morada	
Carne molida	Carne de res a la plancha	Carne de cerdo en salsa BBQ
Arroz blanco	Arroz blanco	
Deditos de yuca frita	Papa chorriada	Moneditas de platano
Ensalada de lechuga batavia, maiz tierno y tomate	Poteca de ahuyama	/
de fruta	Jugo de fruta	
entera	Fruta de Cosecha	
stre	Postre	

J DIA 6	MENU DIA 7	
OPCION 2	OPCION 1	OPCION 2
Crema de Choclo	Crema de champiñones	Sopa de minestrone
/	/	/
Pollo en vinagre balsamico	Espaguetis con pollo y salchichas + Patacon	Steak a la colombiana
Arroz con maiz		Arroz con paprika
Moneditas de platano		Yuca cocida
de fruta	Jugo de fruta	

CICLO DE MENUS MES DE SEPTIEMBRE 2022
SEMANA DEL 26 AL 30 DE SEPTIEMBRE DE 2022

MENU DESAYUNO				
	MENU 26 DE SEPTIEMBRE		MENU 27 DE SEPTIEMBRE	
	OPCION 1	OPCION 2	OPCION 1	OPCION 2
ALIMENTOPROTEICO (huevo, queso, salchichas,mortadela)	Sandwich de jamon y queso	Arepa de huevo	Caldo de papa con carne	Changua
CEREAL (arroz)		Arroz blanco	Arroz blanco	/
ENERGETICOS- HARINAS (pan , galletas, mogollas,arepa,)		Arepa	Arepa	Pan
BEBIDAS CALIENTES	colada de platano en leche	Agua de panela con clavos y panela	Cocoa en leche	café con leche
JUGO DE FRUTA	Jugo de fruta		Jugo de fruta	
MENU ALMUERZO				
	OPCION 1	OPCION 2	OPCION 1	OPCION 2
SOPA,CREMAS O CONSOME (incluye	Mazamorra chiquita	Crema de verduras	Sopa de frijoles	Sopa de guineo
LEGUMINOSAS (frijol, lentejas, garbanzos)	Garbanzo	/		/
ALIMENTO PROTEICO DE ORIGEN ANIMAL (carne de res, carne de cerdo, pollo, pescado)	Carne en salsa negra	Pescado en finas hierbas	Carne molida, mini chorizo y huevo	Alitas BBQ
CEREAL (arroz)	Arroz blanco	Arroz verde (espinacas)	Arroz blanco	
ENERGETICOS-HARINAS (tuberculos, raices, platanos)	Patacon	Papa al vapor con perejil	Arepa y Platano maduro	Chips de papa
VERDURA (cruda o cocida)	Ensalada con tomate y cebolla			
JUGO DE FRUTA	Jugo de fruta		Jugo de fruta	
FRUTA ENTERA	Fruta entera		Fruta entera	
POSTRE	Postre		Postre	
MENU CENA				
	OPCION 1	OPCION 2	OPCION 1	OPCION 2
SOPA,CREMAS O CONSOME (incluye verduras + cereales + raíces o tubérculos o plátano)	Sopa de arroz	Crema de apio	Sopa de cebada	Crema de ahuyama
LEGUMINOSAS (frijol, lentejas, garbanzos)	Arveja amarilla	/	/	Lentejas
ALIMENTO PROTEICO DE ORIGEN ANIMAL (carne de res, carne de cerdo, pollo, pescado)	Pollo al horno	Cerdo a la naranja	Carne encebollada	Pechuga de pollo asada
CEREAL (arroz)	Arroz blanco	Arroz con zanahoria	Arroz blanco	
ENERGETICOS-HARINAS (tuberculos, raices, platanos)	Tajada de platano maduro	Yuca en salsa criolla	Patacon	Papa salada
JUGO DE FRUTA	Jugo de fruta		Jugo de fruta	

MENU 28 DE SEPTIEMBRE		MENU 29 DE SEPTIEMBRE		MENU 30 DE SEPTIEMBRE	
OPCION 1	**OPCION 2**	**OPCION 1**	**OPCION 2**	**OPCION 1**	**OPCION 2**
Calentado de frijol + huevo frito	Huevos pericos con salchicha	Huevos Revueltos	Carne de hamburguesa	Carne de Hamburguesa + Queso tajado	Huevos pericos
	Arroz	Arroz		Arroz	
Pan	Arepa	Arepa	Pan Blanco	Pan de hamburguesa	Pan
Café con leche	Agua de panela con canela y clavos	Chocolate en leche	Café con leche	Chocolate en leche	Avena en leche
Jugo de fruta		Jugo de Fruta		Jugo de fruta	Jugo de fruta

OPCION 1	**OPCION 2**	**OPCION 1**	**OPCION 2**	**OPCION 1**	**OPCION 2**
Sopa de guineo	Crema de champiñones	Sopa Carmelita	Crema de tomate	Sopa de Arroz	Crema de apio
/	Frijol blanco	/	Arveja amarilla en	Frijol	/
Pollo al horno	Pescado apanado	Carne de res a la plancha	Carne de cerdo en salsa BBQ	Carne asada	Carne de cerdo en julianas en salsa oriental
Arroz blanco	Arroz con cebollin	Arroz blanco		Arroz Blanco	
Platano melao	Chips de papa	Papa chorriada	Moneditas de platano	Platano maduro	Papa rustica
Ensalada verde	Ensalada de tomate,	Ensalada de pepino , zanahoriay cebolla		Ensalada de lechuga, tomate y	
Jugo de fruta		Jugo de fruta		Jugo de fruta	
Fruta entera		Fruta entera		Fruta entera	
Postre		Postre		Postre	

OPCION 1	**OPCION 2**	**OPCION 1**	**OPCION 2**	**OPCION 1**	**OPCION 2**
Sopa de verduras casera	Crema de acelga	Crema de champiñones	Sopa de minestrone	Sopa de lentejas	Crema de tomate con fosforitos
/	/	/	/	/	/
Rollo de carne de res en salsa de vino	Cerdo Hungaro	Espaguetis con pollo y salchichas + Patacon	Steak a la colombiana	Hamburguesa de res	Arroz chino
Arroz con arveja verde y zanahoria	Arroz con ajonjoli		Arroz con paprika	Arroz blanco	
Pure de papa	Maduro al horno		Yuca cocida	Papa dorada	Papa a la francesa
Jugo de fruta		Jugo de fruta		Jugo de fruta	