

CICLO DE MINUTAS COLEGIO GIMNASIO FEMENINO															
Mes : Ciclo 2	Semana 1														
	LUNES 18			MARTES 19			MIÉRCOLES 20			JUEVES 21			VIERNES 22		
REFRIGERIOS	Menú Normal	Menú de dieta	Menú vegetariano	Menú Normal	Menú de dieta	Menú vegetariano	Menú Normal	Menú de dieta	Menú vegetariano	Menú Normal	Menú de dieta	Menú vegetariano	Menú Normal	Menú de dieta	Menú vegetariano
Menu principal	Rollo de canela	Granola con leche y almibar de frutas	Rollo de canela	Buñuelo	Pita de jamon y queso	Buñuelo	Arepa de chocho	Arepitas con cuajada	Arepa de chocho	Tortilla Española / Pan	Tortilla Española / Galletas de sal opcionales	Tortilla Española / Pan Baguette	Caldo de costilla y papa / arepitas caseras	Caldo de carne magra / arepitas caseras	Queso pera / granola tosh
	Maizena / café	Maizena / café	Maizena / café	Milo / Café	Milo / Café	Milo / Café	Avena / Café	Avena / Café	Avena / Café	Crema de mora / Café	Crema de mora / Café	Crema de mora / Café	Chocolate / Café	Chocolate / Café	Chocolate / Café
ALMUERZO															
ENTRADA O SOPA	Sopa Minestrone	Sopa Minestrone	Sopa Minestrone	Crema de apio	Crema de apio	Crema de apio	Ajiaco Santaferño	Ajiaco Santaferño	Ajiaco vegetariano	Sopa de tres granos	Sopa de tres granos	Sopa de tres granos	Consome de pollo y vegetales	Consome de pollo y vegetales	Consome de pollo y vegetales
ALIMENTO PROTEICO	Mini parrillada mixta	Carne / pollo	Ensalada de chef con tofu y queso parmesano	Muchacho de res en salsa de carne	Muchacho de res / salsa de carne opcional	Hamburguesa de soya a la parrilla con queso cheddar	Pollo desmechado / Aguacate	Pollo desmechado / Aguacate	Aguacate	Albondigas a la Napolitana	Albondigas a la Napolitana	Molde papa con boloñesa de carne al gratin	Paella a la valenciana	Suprema de pollo rellena de jamón y queso / Salsa opcional de frutos rojos	Tomates rellenos con vegetales y tofu
ACOMPANA MIENTOS	Carne / Pollo / Choricitos	Papitas criollas doradas		Torta de plátano	Platano al horno	Platano al horno	Arroz Blanco		Arroz Blanco	Purè de papa	Purè de papa			Arroz con almendras	Arroz con almendras
	Papa criolla / maiz pira / monedas de plátano	Mix de vegetales saltados con ajonjolí		Arvejas con champiñones	Arvejas con champiñones	Arvejas con champiñones				Ensalada de la casa : mix de lechugas / cubos de tomate / palmitos / crutones de ajo	Ensalada de la casa : mix de lechugas / cubos de tomate / palmitos / crutones de ajo	Ensalada de la casa : mix de lechugas / cubos de tomate / palmitos / crutones de ajo	Pan Baguette	Tomate relleno	
BEBIDAS	Jugo de uva	=	=	Jugo de lulo	=	=	Jugo de naranja	=	=	Jugo de mora	=	=	Limonada Cerezada	=	=
	Té Durazno	=	=	Limonada	=	=	Té limón	=	=	Agua de panela limón	=	=	Té durazno	=	=
MILQ	=	=	=	Leche	=	=	Chocolisto	=	=	AVENA	=	=	YOGURT	=	=
BARRA DE ENSALADAS	Pepino cohombro media luna	=	=	Lechuga crepsa	=	=	Lechuga morada	=	=	Repollo blanco con mango	=	=	Lechuga lisa	=	=
	Espinacas	=	=	Cubos de tomate con cilantro	=	=	Tomate rodajas	=	=	Apio con melocoton	=	=	Tomate verde	=	=
	Repollo morado	=	=	Brocoli	=	=	Zuchinni verde	=	=	Zanahoria rallada	=	=	Moneditas de plátano	=	=
	Repollo blanco	=	=	Remolacha chip	=	=	Alcaparras	=	=	Mazorca con puerro	=	=	Pimentones agridulces	=	=
	Habas crocantes	=	=	Zanahoria cubos con perejil	=	=	Acelgas	=	=	Acefitunas	=	=	Zucchini amarillo	=	=
	Mazorquitas	=	=	Cebollitas Ocañeras	=	=	Queso feta	=	=	Habichuelas	=	=	Zucchini verde	=	=
	Crutones de pan	=	=	Huevo duro picado	=	=	Crema de leche	=	=	Arracacha chip	=	=	Espárragos	=	=
	Mix de lechugas	=	=	Mani saladado	=	=	Tomas tes secos	=	=	Arvejas	=	=	Cubos de aguacate	=	=
	Lentijas crocantes	=	=	Dulce de frutos rojos	=	=	Acefitunas	=	=	Maiz tierno	=	=	Dulce de frutos rojos	=	=
	Ceviche de granos de soya con maiz y maiz tierno	=	=	Ensalada de pollo	=	=	Ensalada con espinacas	=	=	Ensalada de atún	=	=	Ensalada de palmitos	=	=
	Banano láminas al sesgo	=	=	Piña	=	=	Granadilla	=	=	Melon	=	=	Duraznitos	=	=
	Mandarina	=	=	Mango con fresas	=	=	Uchuvas	=	=	Uvas negras	=	=	Patilla	=	=
	Patilla	=	=	Uvas verdes	=	=	Papaya	=	=	Mango	=	=	Piña	=	=
	Vinagreta Italiana	=	=	Vinagreta miel mostaza	=	=	Vinagreta Naranja	=	=	Vinagreta Balsámico	=	=	Vinagreta Finas Hierbas	=	=
	Salsa golf	=	=	Salsa Golf	=	=	Mayonesa	=	=	Salsa de tomate	=	=	Mostanera	=	=
	Zumo de limón	=	=	ZUMO LIMON	=	=	ZUMO LIMON	=	=	ZUMO LIMON	=	=	ZUMO LIMON	=	=
POSTRE	Mini corazones ( paquete )	=	=	Flan de vainilla	=	=	Mini milloja	=	=	Mini cup cake de chocolate	=	=	Mini Quimbaya	=	=