

CICLO DE MINUTAS COLEGIO GIMNASIO FEMENINO															
mar-20	LUNES 9			MARTES 10			MIÉRCOLES 11			JUEVES 12			VIERNES 13		
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
PRINCIPAL	PASTEL DE CARNE	ROLLITOS DE JAMON Y QUESO Y GALLETAS	PASTEL DE RICOTTA	ENVUELTO	ENVUELTO	ENVUELTO	HUEVOS CON MAIZ DULCE Y SALCHICHA RANCHERA/ PAN FRANCES	HUEVOS CON MAIZ DULCE Y SALCHICHA RANCHERA/ PAN FRANCES	HUEVOS CON MAIZ DULCE Y SALCHICHA RANCHERA/ PAN FRANCES	ENSALADA DE FRUTAS/ MOZARELLA/ YOGURT	ENSALADA DE FRUTAS/ MOZARELLA/ YOGURT	ENSALADA DE FRUTAS/ MOZARELLA/ YOGURT	CALENTADO DE POLLO/ PASTA Y LENTEJA/ AREPITA PAISA	CALENTADO DE POLLO/ PASTA Y LENTEJA/ AREPITA PAISA	CALENTADO DE PASTA Y LENTEJA/ AREPITA PAISA
BEBIDA		CHOCOLATE/ CAFÉ			MAIZENA/ CAFÉ			CHOCOLATE/ CAFÉ			AVENA/ CAFÉ			JUGO DE MANGO/ CAFÉ	
ALMUERZO															
SOPA	SOPA DE FRIJOL BLANCO	SOPA DE FRIJOL BLANCO	SOPA DE FRIJOL BLANCO	SOPA MEXICANA	SOPA MEXICANA		SOPA CAMPESINA	SOPA CAMPESINA	SOPA CAMPESINA	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE VERDURAS	SOAP DE VERDURAS	CREMA DE VEGETALES	CREMA DE VEGETALES	CREMA DE VEGETALES
ALIMENTO PROTEICO	FILETE DE PECHUGA	FILETE DE PECHUGA	ALBONDIGAS DE QUINUA Y LENTEJA	POLLO DESMECHADO	BEEF STEAK/ OPCION POLLO	BURRITOS VEGETARIANOS	ROPA VIEJA	ROPA VIEJA/ OPCION POLLO	BERENGENAS RELLENAS	POLLO AL HORNO	POLLO AL HORNO/ OPCION FILETE DE PECHUGA	SALCHICHA VEGETARIANA	RAVIOLI DE QUESO	FILETE DE TILAPIA EN SALSA MARINERA	RAVIOLI DE QUESO
GARNITURA 1	PATATAS BRAVAS	ARROZ CON MAIZ	ARROZ CON MAIZ	QUESO MOZARELLA	QUESADILLAS		ARROZ CON FIDEOS	ARROZ CON FIDEOS		PAPA RÚSTICA	PAPA RÚSTICA	PAPA RÚSTICA	SALSA NAPOLITANA/ SALSA BLANCA	ARROZ AL PIMENTON	SALSA NAPOLITANA/ SALSA BLANCA
GARNITURA 2	CHAMPIÑONES AL AJILLO	CHAMPIÑONES AL AJILLO		TOTOPOS/ MAZORCA DESGRANADA	ENSALADA MEXICANA DE FRIJOL/ ADEREZO DE CILANTRO	ENSALADA MEXICANA DE FRIJOL/ ADEREZO DE CILANTRO	TOMATES AL HORNO	TOMATES AL HORNO		ZANAHORIA EN BASTONES GLASEADA	ZANAHORIA EN BASTONES GLASEADA	ZANAHORIA EN BASTONES GLASEADA	BAGHETTE / PARMESANO	ENSALADA GRIEGA	BAGHETTE / PARMESANO
BEBIDA 1															
LÁCTEO		MILO			LECHE			LECHE			LECHE			YOGURT	
ALMUERZO															
TOMATE		ROJO			ROJO			ROJO			ROJO			ROJO RODAJAS	
LECHUGA		CRESPA			MORADA			ROMANA			CRESPA			LISA HOJAS	
ZANAHORIA		RALLADA			BASTONES			CUADRITOS			RALLADA			BASTONES	
COHOMBRO		MEDIAS LUNAS			MEDIAS LUNAS			MEDIAS LUNAS			MEDIAS LUNAS			MEDIAS LUNAS	
		MAIZ TIERNO			MAIZ TIERNO			MAIZ TIERNO			MAIZ TIERNO			MAIZ TIERNO	
		ARVEJA			ARVEJA			ARVEJA			ARVEJA			ARVEJA	
		BROCOLI			BROCOLI			BROCOLI			BROCOLI			BROCOLI	
ROTAN		PIMENTONES			AGUCATE CUBOS			REMOLACHA			APIO			COLIFLOR	
PROTEINA 1		ATUN			HUEVO DURO			JAMON DE POLLO			CHAMPIÑONES			POLLO DESMECHADO	
PROTEINA 2		MACARRONES			JAMON DE CERDO			QUESO MOZARELLA			HUEVO CODORNIZ			QUESO MOZARELLA	
ENCURTIDO		ACEITUNAS			PICO DE GALLO			REPOLLO			MORRON			CEBOLLITAS	
CROCANTE		MAIZ PIRA			CHIPS DE REMOLACHA			CUADRITOS DE MADURO			CHIPS DE ARRACACHA			CHIPS DE YUCA	
FRUTA 1		PAPAYA			SANDIA			PIRA			MANGO			PAPAYA	
FRUTA 2		MELON			MANZANA VERDE			MANDARINA			UVA MORADA			NARANJA	
VINAGRETA		ITALIANA			FINA HIERBAS			FRUTOS ROJOS			CLASICA			MANDARINA	
SALSA 1		MOSTANEZA			SOUR CREAM			SALSA ROSADA			MOSTANEZA			TARTARA	
SALSA 2		BBQ			PICO DE GALLO			PESTO			TOMATE			LIMON CASCOS	
GRANO		FRIJOL VERDE			LENTEJA			FRIJOL BLANCO			QUINUA			HABAS	
POSTRE		CHOCOLATE DÍA DE LA MUJER			GALLETAS CHOKIS			GOMITAS CLEMY			BRIDGE VAINILLA			MORENITAS	