


		CICLO DE MINUTAS COLEGIO GIMNASIO FEMENINO														
Mes : Ciclo 2																
Semana 1		LUNES 20			MARTES 21			MIÉRCOLES 22			JUEVES 23			VIERNES 24		
REFRIGERIO	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	Mantecada	Muffin de avena y salvado	Mantecada	Almojabana	Porcion de cuajada con galletas de ajonjolí	Mantecada	Pan de bono	Mini pinchos de jamón y queso / Galletas de soda	Pan de bono	Pastel de pollo	Salpicon / Granola Tosh	Pastel de queso	Pincho de embutidos (Mini salchicha / mini chorizo / mini butifarra) con arepa	Arepa tela con queso campesino	Arepa tela con queso campesino	
	Avena / Café	Avena / Café	Avena / Café	Chocolate / Café	Chocolate / Café	Chocolate / Café	Maizena / Café	Maizena / Café	Maizena / Café	Milo / Café	Milo / Café	Milo / Café	Jugo de naranja / café	Jugo de naranja / café	Jugo de naranja / café	
ENTRADA O SOPA	Sopa de avena y verduras	Sopa de avena y verduras	Sopa de avena y verduras				Sopa de fideos	Sopa de fideos	Sopa de fideos				Consome de verduras y pollo	Consome de verduras y pollo	Consome de verduras y pollo	
ALIMENTO PROTEICO	Pataconada especial (Patacón / Carne moída / queso / hogao)	Baby beef	Ensalada Griega con Tofu y Garbanzos				Filete de Pollo Grillé	Filete de Pollo Grillé	Tepanyaki de vegetales y granos con fideos fritos				Pedro chavez	Carne Asada / Frijoles / Arroz	Frijoles vegetarianos / Arroz / Tajadas / aguacate	
ACOMPANAMIENTOS		Papa en cubos con piel al horno con margarina de finas hierbas	Patacones				Masitas de choclo	Mazorca Asada					Carne asada PEQUEÑA / Arroz blanco / Frijoles / Tajadas maduras / Aguacate	Aguacate		
		Habichuelas con tomate y Sour cream		JORNADA PEDAGOGICA			Arvejas y Zanahoria saltadas	Arvejas y Zanahoria saltadas		Dia de Acción de Gracias - Almuerzo Especial						
BEBIDAS	Jugo de uva	=	=				Jugo de naranja	=	=				Limonada Cerezada	=	=	
	Té Durazno	=	=				Té limón	=	=				Té durazno	=	=	
	Milo	=	=				Chocolisto	=	=				Yosurt	=	=	
BARRA DE ENSALADAS	Lechuga morada con mani	=	=				Lechuga verde crespita	=	=				Lechuga lisa	=	=	
	Tomate Cherry	=	=				Tomate rodajas	=	=				Casos de tomate	=	=	
	Aceitunas	=	=				Repollo morado	=	=				Repollo blanco	=	=	
	Mix de Zuchimis	=	=				Pepino cohombro	=	=				Habichuelas	=	=	
	Apio con nueces	=	=				Coliflor	=	=				Ahuyama en cubos con cilantro	=	=	
	Guacamole	=	=				Berenjena	=	=				Zanahoria bastones	=	=	
	Queso cheddar	=	=				Queso feta	=	=				Cebollitas ocañeras	=	=	
	Repollo blanco con jamon	=	=				Maiz tierno	=	=				Brocoli	=	=	
	Ceviche de soya	=	=				Ensalada de papa con camarones	=	=				Ensalada de palmitos	=	=	
	Habas	=	=				Almendras trituradas	=	=				Crutones	=	=	
	Patilla	=	=				Uvas verdes	=	=				Papaya	=	=	
	Melon	=	=				Mango	=	=				Mango	=	=	
	Naranja	=	=				Mandarina	=	=				Uvas negras	=	=	
	Vinagreta de mandarina	=	=				Vinagreta de frutos rojos	=	=				Vinagreta clasica	=	=	
	Salsa tartara	=	=				Aderezo miel mostaza	=	=				Aderezo Chino	=	=	
	Zumo de limón	=	=				ZUMO LIMON	=	=				ZUMO LIMON	=	=	
POSTRE	Quimbaya	=	=				Mini cono	=	=				Mini milhoja	=	=	