

CICLO DE MINUTAS COLEGIO GIMNASIO FEMENINO - MAYO DE 2018															
	LUNES 21			MARTES 22			MIÉRCOLES 23			JUEVES 24			VIERNES 25		
REFRIGERI	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 Normal
<b>Menu principa l</b>	Buñuelo	Queso Pera con Muffin Integral	Buñuelo	Envuelto / porcion de queso	Brochetas de jamón de pollo y queso holandes / galletas de ajonjolí	Envuelto / porcion de queso	Sandwich de queso caliente en Pan Artesano	Arepa tela con queso	Sandwich de queso caliente en Pan Artesano	Pastel Hawaiano	Muffin integral con porcion que queso campesino	Muffin integral con porcion que queso campesino	Caldo de pollo con papa / Pan rolo	Caldo de pollo con papa	Salchicha vegetariana / Pan rolo
	Chocolate / café	Chocolate / café	Chocolate / café	Avena / café	Avena / café	Avena / café	Chocolisto / Café	Chocolisto / Café	Chocolisto / Café	Jugo de naranja / Café	Jugo de naranja / Café	Jugo de naranja / Café	Milo / Café	Milo / Café	Milo / Café
<b>ALMUERZO</b>															
<b>ENTRADA O SOFA</b>	Sopa minestrone	Sopa minestrone	Sopa minestrone	Crema de espárragos	Crema de espárragos	Crema de espárragos	Sopa de verduras	Sopa de verduras	Sopa de verduras	Crema de pollo	Crema de pollo	Crema de pollo	Consome de vegetales y carne	Consome de vegetales y carne	Consome de vegetales
<b>ALIMENT O PROTEICO</b>	Pechuga de pollo al horno / salsa de frutos rojos opcional	Pechuga de pollo al horno / salsa de frutos rojos opcional	Ceviche de granos	Baby beef de cerdo / Salsa baby	Baby beef de cerdo / Salsa baby opcional	Deditos de queso apanados	Carne desmechada	Carne desmechada	Lentejas con carne	Mini parrillada	Medallones de Res a la parrilla	Lasaña de Berenjenas	Panecook de pollo	Pollo al horno	Panecook de vegetales y granos
<b>ACOMPAN AMIENTOS</b>	Arroz con pimenton y perejil	Arroz con pimenton y perejil	Chip de plátano verde	Yuquitas a la francesa	Papa rodajas al horno con margarina de finas hierbas	Papa rodajas al horno con margarina de finas hierbas	Arroz con maduritos	Arroz blanco	Arroz con maduritos	Cubos de res / Cubos de pollo / Choricitos	Criollitas al romero		Ensalada Agridulce	Croqueta de papa	
	Vegetales Orientales	Vegetales Orientales		Ensalada del campo ( Mix de lechugas / Albahaca / rúgula / mazorca granos / cubos de queso / ripo de platano / balsámico )	Ensalada del campo ( Mix de lechugas / Albahaca / rúgula / mazorca granos / cubos de queso / ripo de platano / balsámico )	Ensalada del campo ( Mix de lechugas / Albahaca / rúgula / mazorca granos / cubos de queso / ripo de platano / balsámico )	Frijolitos blancos	Frijolitos blancos		Criollitas / Moneditas de plátano / Maiz pira	Ratatoille	Moneditas de plátano		Mozarella Capresse	
<b>BEBIDAS</b>	Jugo de Mango	=	=	Jugo de mora	=	=	Jugo de Naranja	=	=	Jugo de Piña	=	=	Limonada Crezzaria	=	=
	Jugo de naranja	=	=	Agua de panela limon	=	=	Te durazno	=	=	Agua de panela limon	=	=	Jugo de uva	=	=
	Chocolisto	=	=	Bebida Nucita	=	=	Avena	=	=	Bebida Nucita	=	=	Yogurt	=	=
<b>BARRA DE ENSALAD AS</b>	Mix de lechugas	=	=	Lechuga Batavia	=	=	Lechuga lisa pelticos	=	=	Lechuga Morada julianas	=	=	Lechuga Batavia	=	=
	Tomate cascos	=	=	Tomate rodajas	=	=	Tomate Cherry	=	=	Tomate cascos con cilantro	=	=	Tomate rodajas	=	=
	Acelgas con jamón	=	=	Brocoli	=	=	Palmitos vegetales	=	=	Raices chinas con arvejas	=	=	Aceitunas negras	=	=
	Tomates secos	=	=	Repollo blanco	=	=	Tabule de Quinoa	=	=	Brocoli	=	=	Tomates secos	=	=
	Arvejas con jamón	=	=	Remolacha chip	=	=	Habichuelas	=	=	Dulce de mora	=	=	Pepino cohombro cubos	=	=
	Habichuelas	=	=	Tomates secos	=	=	Cubos de gelatina	=	=	Coliflor	=	=	Almendras	=	=
	Maíz tierno	=	=	Huevo duro picado	=	=	Pepino Cohombro con mostaza	=	=	Ripio de platano verde	=	=	Berenjenas agridulces	=	=
	Ripio de platano	=	=	Soya crocante	=	=	Remolacha con mayonesa	=	=	Repollitas	=	=	Maiz tierno	=	=
	Almendras	=	=	Patilla	=	=	Nueces acarameladas	=	=	Zanahoria rallada	=	=	Arvejas con jamón	=	=
	Ensalada griega con jamón y queso	=	=	Uvas moradas	=	=	Ensalada de atún con macarrones	=	=	Ensalada con palmitos de canchero	=	=	Mix de vegetales con pollo	=	=
	Piña	=	=	Mango	=	=	Patilla	=	=	Granadilla	=	=	Naranja	=	=
	Pera	=	=	Guacamole	=	=	Mandarina	=	=	Duraznitos	=	=	Banano en tajadas	=	=
	Granadilla	=	=	Ensalada con palmitos de cangrejo	=	=	Fresas con crema	=	=	Melón	=	=	Uchuvas y Uvas verdes	=	=
	Vinagreta de finas hierbas	=	=	Vinagreta Italiana	=	=	Vinagreta de frutas	=	=	Vinagreta de balsámico	=	=	Vinagreta de mostaza	=	=
	Mostaneza	=	=	Mayonesa	=	=	Salsa tartara	=	=	Salsa de tomate	=	=	Salsa de tomate	=	=
	Zumo limón	=	=	Zumo limon	=	=	Zumo limón	=	=	Salsa BBQ	=	=	Zumo de limón	=	=
<b>POSTRE</b>	Coquitos	=	=	Mini torta de zanahoria	=	=	Helado Nut	=	=	Waffer Nucita	=	=	Paleta masmelo	=	=