

CICLO DE MINUTAS COLEGIO GIMNASIO FEMENINO																
Mes : Febrero de 2018 / Semana 3			LUNES 19			MARTES 20			MIÉRCOLES 21			JUEVES 22			VIERNES 23	
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		
Menu principal	Carimañolas de carne	Parfait	Carimañolas de queso	Envuelto / porcion de queso	Brochetas de jamón de pollo y queso holandés / galletas de ajonjolí	Envuelto / porcion de queso	Pizza (Pollo y champiñones)	Porción de queso campesino y arepitas caseras mini	Pizza de tomate	Struddle de manzana	Cereal en hojuelas / Yogurt / picadillo de futas	Struddle de manzana	Huevos pericos con patacon	Huevos revueltos con mogolita integral		
	Milo / Cafè	Milo / Cafè	Milo / Cafè	Avena / cafè	Avena / cafè	Avena / cafè	Jugo de mandarina / Cafè	Jugo de mandarina / Cafè	Jugo de mandarina / Cafè	Maizena / cafè	Maizena / cafè	Maizena / cafè	Chocolisto / Cafè	Chocolisto / Cafè		
ALMUERZO																
ENTRADA O SOPA	Sopa de verduras	Sopa de verduras	Sopa de verduras	Crema de Ahuyama	Crema de Ahuyama	Crema de Ahuyama	Sopa de conchitas	Sopa de conchitas	Sopa de conchitas	Crema de espárragos	Crema de espárragos	Crema de espárragos	Sopa de Colicero	Sopa de Colicero		
ALIMENTO PROTEICO	Tallarines a la boloñesa / Salsa Alfredo	Julianas de lomo de cerdo a la parrilla con apio y pimenton	Tallarines en salsa boloñesa de carne	Pechuga de pollo al horno	Pechuga de pollo al horno	Ceviche de granos	Kibbes	Kibbes	Salchicha de soja	Goulash a la Hungarà	Goulash a la Hungarà	Ensalada verde (Mix de lechugas / arvejas / palmitos / espárragos / queso parmesano aderezo balsámico) / con tofu y champiñones	Filete de pescado a la vizcaína	Filete de pescado a la vizcaína		
ACOMPAÑAMIENTOS	Pan baguette	Arroz al curry	Pan baguette	Papitas Baby al Romero	Papitas Baby al Romero	Chip de plátano verde	Tahine / Pan àrabe	Tahine / Pan àrabe	Tahine / Tabule / Pan àrabe	Purè de papa al gratin	Purè de papa al gratin		Arroz con pimentón y perejil	Arroz con pimentón y perejil		
		Tomates rellenos		Bastones de zanahoria / habichuelas / Maiz	Bastones de zanahoria / habichuelas / Maiz		Tabule	Tabule		Ensalada verde (Mix de lechugas / arvejas / palmitos / espárragos / queso parmesano aderezo balsámico)	Ensalada verde (Mix de lechugas / arvejas / palmitos / espárragos / queso parmesano aderezo balsámico)		Mazorca con champiñones	Mazorca con champiñones		
BEBIDAS	Limonada	=	=	Jugo de naranja / Zanahoria	=	=	Jugo de Fresa	=	=	Jugo de guanabana	=	=	Jugo de mandarina	=		
	Te Durazno	=	=	Agua de panela limón	=	=	Te durazno	=	=	Limonada	=	=	Te limón	=		
	Leche	=	=	Milo	=	=	Yogurt	=	=	Chocolisto	=	=	Bebida Nucita	=		
BARRA DE ENSALADAS	Mix de lechugas	=	=	Lechuga Lisa	=	=	Espinacas con mango	=	=	Repollo morado	=	=	Lechuga crespa morada	=		
	Tomate cascós	=	=	Tomate rodajas	=	=	Cherries	=	=	Tomate cubos con orégano y queso	=	=	Tomate verde rodajas	=		
	Acelgas con jamón	=	=	Remolacha y zanahoria	=	=	Ensalada hawaiana	=	=	Zucchini amarillo	=	=	Repollitas	=		
	Tomates secos	=	=	Aceitunas negras	=	=	Corazones de alcachofa	=	=	Mazorquitas	=	=	Queso feta	=		
	Raices chinas con maiz	=	=	Pepino Cohombro cubos sin piel	=	=	Berenjenas con pimentón	=	=	Zanahoria con caramelo de limón	=	=	Remolacha en láminas con cilantro	=		
	Habichuelas	=	=	Cubos de aguacate	=	=	Arvejas	=	=	Rabano rojo	=	=	Pepino cohombro con piel en rodajas finas	=		
	Maiz tierno	=	=	Palmitos vegetales	=	=	Champiñones	=	=	Habichuelas al sesgo	=	=	Repollo blanco	=		
	Tabule de quinoa	=	=	Tornillos de colores con mostaneza	=	=	Apio	=	=	Pimentones agridulces	=	=	Ensalada griega	=		
	Almendras	=	=	Ripio de platano verde	=	=	Maiz pira	=	=	Gelatina cubos	=	=	Nachos	=		
	Ensalada con jamón y queso holandés	=	=	Ensalada de atún	=	=	Ensalada de pollo	=	=	Ensalada con palmitos de cangrejo	=	=	Ceviche de champiñones	=		
	Piña	=	=	Patilla	=	=	Duraznitos	=	=	Uva isabela	=	=	Cruelitas	=		
	Pera	=	=	Mandarina	=	=	Naranja	=	=	Melón	=	=	Banano con crema	=		
	Granadilla	=	=	Manzana	=	=	Mango	=	=	Papaya	=	=	Fresas	=		
	Vinagreta de fimas hierbas	=	=	Vinagreta clásica	=	=	Vinagreta de frutos rojos	=	=	Vinagreta de naranja	=	=	Vinagreta balsamico	=		
	Mostaneza	=	=	Salsa golf	=	=	Mayonesa	=	=	Salsa de tomate	=	=	Salsa tártara	=		
	Zumo limón	=	=	Zumo limón	=	=	Zumo limón	=	=	Zumo limón	=	=	Cascos de limon	=		
POSTRE	Mini pie de limon	=	=	Kinder barra	=	=	Galletas choco chip	=	=	Flan de vainilla	=	=	Mini tartaleta de frutos rojos	=		

