

CICLO DE MINUTAS COLEGIO GIMNASIO FEMENINO															
Mes :	JUNIO														
Semana 3	LUNES 12			MARTES 13			MIÉRCOLES 14			JUEVES 15			VIERNES 16		
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	Sandwich de jamon y queso en pan nube	Wrap de queso mozzarella / jamón de pollo y queso crema / lechuga	Sandwich de queso en pan nube	Carimañolas de carne	Macedonia de frutas / Galletas de avena y pasas	Macedonia de frutas / Galletas de avena y pasas	Almojabana	Cuajada / Mogolla integral	Almojabana	Palito de queso	Rodajas de manzana y pera / Mix de nueces	Palito de queso	Calentado paisa / pan	Wrap de huevo revuelto	Calentado vegetariano
BEBIDAS	Milo / Cafè	Milo / Cafè	Milo / Cafè	Jugo de mandarina / Cafè	Jugo de mandarina / Cafè	Jugo de mandarina / Cafè	Milo / Cafè	Milo / Cafè	Milo / Cafè	Chocolate / Cafè	Chocolate / Cafè	Chocolate / Cafè	Chocolisto / Cafè	Chocolisto / Cafè	Chocolisto / Cafè
ALMUERZO															
ENTRADA O SOPA	Crema de Zanahoria	Crema de Zanahoria	Crema de Zanahoria	Sopa de coditos	Sopa de coditos	Sopa de coditos	Crema de verduras	Crema de verduras	Crema de verduras	Sopa de frijoles	Sopa de frijoles	Sopa de frijoles vegetariana	Crema de tomate	Crema de tomate	Crema de tomate
ALIMENTO PROTEICO	Arroz chino	Juliana de Res con raíces chinas	Arroz chaufa de vegetales y granos	Pechuga de pollo al horno	Pechuga de pollo al horno	Dedos de queso frito	Espaguetti	Filete de pollo a la parrilla	Espaguetti arrabiata con tofu y queso parmesano	Arroz blanco con maduritos	Arroz blanco con maduritos	Arroz blanco con maduritos	Burritos de pollo y carne	Julianas de pollo	Tofu
ACOMPANAMIENTOS	Papas chip	Arroz chaufa de vegetales y tortilla de huevo	Papas chip	Aborrajados	Plátano al horno	Plátano al horno	Salsa Boloñesa de cerdo / Salsa Carbonara con tocineta y champiñones	Espaguetti al burro	Pan Focaccia	Carne desmechada / aguacate	Carne desmechada	Aguacate	Nachos	Papa al vapor con perejil	Papa al vapor con perejil
				Arveja / Zanahoria / Mazorca	Arveja / Zanahoria / Mazorca	Arveja / Zanahoria / Mazorca	Pan focaccia	Tomates rellenos de vegetales						Ensalada especial (Rugula / Albahaca / tomate cherry / Queso Mozzarella / pesto)	Ensalada especial (Rugula / Albahaca / tomate cherry / Queso Mozzarella / pesto)
BEBIDAS	Jugo de mango	=	=	Jugo de frutos rojos	=	=	Jugo de guanabana	=	=	Jugo de mandarina	=	=	Jugo de maracuya	=	=
	Te Durazno	=	=	Limonada	=	=	Té limón	=	=	Agua de panela limón	=	=	Té durazno	=	=
	Milo	=	=	Leche	=	=	Chocolisto	=	=	Yogurt	=	=	Avena	=	=
BARRA DE ENSALADAS	Mix de lechugas	=	=	Lechuga crespita	=	=	Lechuga morada	=	=	Lechuga batavia	=	=	Pico de gallo	=	=
	Rodajas de tomate	=	=	Cubos de tomate con cilantro	=	=	Tomate rodajas	=	=	Habichuela / Arvejas	=	=	Lechuga batavia julianas	=	=
	Champiñones	=	=	Corazones de alcachofa	=	=	Zanahoria cubos	=	=	Mazorca con puerro	=	=	Guacamole	=	=
	Mix de vegetales con mayonesa	=	=	Calabacin	=	=	Remolacha cubos	=	=	Repollo morado	=	=	Queso Cheddar	=	=
	Espinacas	=	=	Palitos de apio con manzana y uvas pasas	=	=	Pimentones agri dulces	=	=	Tomate cascos	=	=	Sour cream	=	=
	Nueces	=	=	Ahuyama con perejil	=	=	Habas	=	=	Coliflor	=	=	Habichuela / Zanahoria	=	=
	Ensalada Capresse	=	=	Ensalada con camarones	=	=	Ensalada de atun	=	=	Ensalada con jamon y queso	=	=	Ensalada con palmitos	=	=
	Uchuvas	=	=	Papaya	=	=	Piña	=	=	Naranja	=	=	Ensalada griega	=	=
	Mandarina	=	=	Mango	=	=	Granadilla	=	=	Manzana	=	=	Patilla	=	=
	Melon	=	=	Pera	=	=	Uvas verdes	=	=	Mango	=	=	Banano	=	=
	Vinagreta balsámico	=	=	Vinagreta de mandarina	=	=	Vinagreta de miel	=	=	Vinagreta con mostaza	=	=	Melon	=	=
	Mostaneza	=	=	Salsa rosada	=	=	Salsa tartara	=	=	Salsa Golf	=	=	Mayonesa	=	=
	Zumo de limón			Zumo de limón	=	=	Zumo de limón	=	=	Zumo de limón	=	=	Zumo de limón	=	=
POSTRE	Paquete merenguitos	=	=	Nucita crema	=	=	Mini pionono arequipe	=	=	Leche asada	=	=	Mini cup cake de chocolate	=	=