

CICLO DE MINUTAS COLEGIO GIMNASIO FEMENINO															
Mes :															
Semana 4															
	LUNES 22			MARTES 23			MIÉRCOLES 24			JUEVES 25			VIERNES 26		
	Menù normal	Menu Dieta	Menù vegetariano	Menù normal	Menu Dieta	Menù vegetariano	Menù normal	Menu Dieta	Menù vegetariano	Menù normal	Menu Dieta	Menù vegetariano	Menù normal	Menu Dieta	Menù vegetariano
Menu principal	Pastel de carne	Muffin integral / Porción de queso campesino	Muffin integral / Porción de queso campesino	Tortilla española / Pan baguette	Tortilla española	Tortilla española / Pan baguette	Rollo de canela	Mix de frutas con yogurt natural y topping de granola	Rollo de canela	Empanaditas criollas / Aji / limon	Arepitas mini con cuajada	Arepitas mini con cuajada	Changua con huevo / Pan rollo	Changua con huevo / Galletas de sal	Changua con huevo / Pan rollo
BEBIDAS	Avena / Café	Avena / Café	Avena / Café	Chocolisto / Café	Chocolisto / Café	Chocolisto / Café	Maizena / Café	Maizena / Café	Maizena / Café	Maizena / Café	Maizena / Café	Jugo de mandarina / Café	Jugo de mandarina / Café	Jugo de mandarina / Café	Chocolate / Café
ALMUERZO															
ENTRADA O SOPA	Sopa de lentejas	Sopa de lentejas	Sopa de lentejas	Crema de ahuyama	Crema de ahuyama	Crema de ahuyama	Sopa de macarrones	Sopa de macarrones	Sopa de macarrones	Crema de pollo	Crema de pollo	Crema de pollo	Consomè de verduras	Consomè de verduras	Consomè de verduras
ALIMENTO PROTEICO	Molde de papa y carne al gratin(Steak Parmentier)	Juliana de res con pimenton / maiz tierno / Champiñones	Molde de papa con carne	Muslitos a la orly / Miel	Muslitos al horno	Arroz Oriental vegetariano con vegetales y Frijoles Blancos	AREPA CON TODO	Steak de res a la parrilla / Chimichurri	Ensalada del chef con tofu y queso parmesano	Panzerotti	Pechuga grillé	Panzerotti vegetariano	Paella Valenciana	Filete de tilapia a la parrilla	Hamburguesa vegetariana (pan / vegetales / queso)
ACOMPAÑAMIENTOS		Puré de papa		Papa carita feliz	Papitas Curuba con perejil y pimenton	Papa carita feliz	Carne en Polvo / Mazorca / Hogao / Queso	Arroz con verduras			Plátano al horno		Pan baguette de finas hierbas	Arroz Verde	Papas chip
	Vegetales mayonesa	Mix de vegetales salteados en aceite de olivas y finas hierbas	Vegetales mayonesa	Ratatoille	Ratatoille			Coliflor al vapor con cebollin		Ensalada fresca (Mix de lechugas / champiñones / cherries / arvejas)	Ensalada fresca (Mix de lechugas / champiñones / cherries / arvejas)	Ensalada fresca (Mix de lechugas / champiñones / cherries / arvejas)		Mozarella Capresse	
BEBIDAS	Jugo de mora	=	=	Jugo de piña	=	=	Jugo de guanabana	=	=	Jugo de mandarina	=	=	Limonada	=	=
	Te durazno	=	=	Te limon	=	=	Agua de panela limon	=	=	Te limon	=	=	Te Durazno	=	=
	Milo	=	=	Leche	=	=	Avena	=	=	Bebida Nucita	=	=	Yogurt	=	=
BARRA DE ENSALADAS	Lechuga morada con mani	=	=	Lechuga batavia julianas	=	=	Lechuga verde crespas	=	=	Tomate cascados	=	=	Lechuga lisa	=	=
	Tomate Cherry	=	=	Espinacas julianas	=	=	Repollo morado con uvas	=	=	Ahuyama con maiz	=	=	Cascos de tomate	=	=
	Arracacha chip	=	=	Aceitunas	=	=	Pepino coñombro cubos con tomate	=	=	Zucchini amarillo	=	=	Repollo blanco	=	=
	Acelgas con jamón	=	=	Mix de vegetales con cebollin y pimenton	=	=	Habichuelas con tocineta	=	=	Berenjena chip	=	=	Arvejas con jamón	=	=
	Apio con nueces	=	=	Zucchini verde	=	=	Zanahoria rallada	=	=	Remolacha con mayonesa	=	=	Ahuyama en cubos con cilantro	=	=
	Ceviche de camarones y palmitos	=	=	Ensalada con jamón y queso	=	=	Ensalada de pollo	=	=	Ceviche de tres granos	=	=	Ensalada de conchitas con atún	=	=
	Soya crocante	=	=	Arracacha chip	=	=	Almendras trituradas	=	=	Ripio de platano	=	=	Crutones	=	=
	Patilla	=	=	Papaya	=	=	Uvas verdes	=	=	Bananitos	=	=	Papaya	=	=
	Melon	=	=	Granadilla	=	=	Mango	=	=	Fresas	=	=	Mango	=	=
	Naranja	=	=	Uchuvas	=	=	Mandarina	=	=	Ciruelitas	=	=	Uvas negras	=	=
	Vinagreta de mandarina	=	=	Vinagreta de mostaza	=	=	Vinagreta de frutos rojos	=	=	Vinagreta con soya	=	=	Vinagreta clasica	=	=
	Mostaneza	=	=	Aderezo Salsa Verde	=	=	Aderezo miel mostaza	=	=	Mostaneza	=	=	Aderezo Chino	=	=
	Zumo de limón	=	=	ZUMO LIMON	=	=	ZUMO LIMON	=	=	ZUMO LIMON	=	=	ZUMO LIMON	=	=
POSTRE	Mini pie de frutos rojos	=	=	Flan de caramelo	=	=	Mini donut	=	=	Morenitas	=	=	Paquete corazones	=	=