

MINUTA BACHILLERATO MES JULIO 2018



LUNES 09	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
JORNADA PEDAGOGICA	Ensalada rusa	Pescado broaster o al horno	Carne molida	Subway de pollo
	Arroz con pollo	Pechuga a la plancha o en salsa de naranja	Carne a la plancha	Espaguetis boloñesa
		Carne a la plancha	Filete de pechuga a la plancha	
	Arroz blanco	Arroz	Arroz	
		Lenteja	Frijol rojo	
	Papa al horno a las finas hierbas	Papa con Hogo	Chips de plátano	Papa francesa
	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada
	Crema de espinacas	Sopa de patacón	Consomé	Crema minestrone
	Jugo	Jugo	Jugo	Jugo
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Pechuga a la plancha o en salsa bechamel	Filete de pescado al horno o broaster	Carne a la plancha	Estofado con verduras y macarrón	FESTIVO
Carne a la plancha	Carne en salsa teriyaki	Carne en salsa húngara	Carne a la plancha	
Carne en salsa criolla	Carne a la plancha	Pechuga a la plancha o en salsa de champiñones	Filete de pechuga a la plancha y al horno	
	Pechuga a la plancha o en salsa al curry		Lomo de cerdo en salsa BBQ	
Arroz	Arroz	Arroz de palito	Arroz	
Frijol blanco o verdura gratinada	Lenteja		Garbanzo o espinaca al queso	
Galletas polvorosas	Puré de papa	Galletas rizadas	Papa con Hogo	
Ensalada	Ensalada	Ensalada semi rusa	Ensalada	
Sopa de arroz	Sopa de pastas	Crema de Arverja	Crema criolla	
Jugo	Jugo	Jugo	Jugo	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Albóndigas en salsa	Lomo de cerdo a la plancha o en salsa oriental	Pescado al horno o apanado	Carne molida	Lasagna
Carne de hamburguesa	Pechuga a la plancha o en salsa hawaiana	Carne en goulash	Carne a la plancha	Espaguetis con pollo
Carne a la plancha	Carne a la plancha	Carne a la plancha	Pechuga a la plancha	
Pechuga a la plancha o en salsa parmesana		Filete de Pechuga a la plancha o salsa de piña		
Arroz	Arroz blanco o de palito	Arroz con coco o blanco	Arroz	
Arverja o verdura gratinada			Frijol rojo	
Regañonas de mazorca	Chupe de papa	Papa criolla	Chips de plátano	Pan con aderezo
Ensalada	Ensalada	Verdura semi-rusa	Ensalada	Ensalada especial
Crema de avena	Ajiaco criollo	Ajiaco santafereño	Consomé de carne	Crema de espinacas
Jugo	Jugo	Jugo	Jugo	Jugo
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES 30	MARTES 31			
Carne en salsa con macarrón	Ensalada rusa			
Carne a la plancha	Espaguetis boloñesa			
Filete de pechuga a la plancha o en salsa de Parmesana				
Arroz				
Lenteja				
Cubitos de trigo	Papa al horno a las finas hierbas			
Ensalada	Ensalada			
Crema criolla	Crema de Arverja			
Jugo	Jugo			
Fruta	Fruta			

--	--	--	--	--

** Las frutas (patilla, piña, papaya, banano, naranja, manzana, fresa, mango, uvas...)

** Las loncheras que se suministran son las siguientes:

Mañana

Arepa con queso y jamón
Arepa de huevo
Buñuelo
Cruasanes
Empana mixta horneada

Empanada valluna
Flauta
Galletas con queso
Galletas rizadas
Gelatina con galleta

Hojaldras
Pan con queso
Pan de yuca
Pan hawaiano

Pan nevado
Pan salchicha
Papas rellenas
Pastel de pollo
Pastel gloria

Pastel de pollo
Perro
Pizza
Sándwich

Los niños deben saber lo importante que es desde pequeños aprender hábitos alimenticios saludables para así prevenir enfermedades.

" No vivimos para comer, debemos comer para vivir"