

MINUTA DE BACHILLERATO MES DE OCTUBRE 2017

LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
Carne en hamburguesa	Carne a la plancha	Carne a la plancha	Carne a la plancha	Subway de pollo
Carne a la plancha	Filete de pechuga a la plancha	Filete de pescado en salsa de marinera	Pierna pernil oriental	
Filete de pechuga en salsa	Carne en salsa húngara	Filete de pechuga en salsa	Carne en salsa oriental	
Arroz	Arroz	Arroz	Filete de pechuga en salsa	
Verdura gratinada - Garbanzo	Frijol blanco - Verdura salteada	Arveja y Verdura salteada	Arroz	
Hojaldras mariposa	Palitroques	Papa gratinada	Verdura semi-rusa	
Ensalada	Ensalada	Ensalada	Sufle de papa	Papa francesa
Sopa de pastas	Sopa de arroz	Ajiaco criollo	Ensalada	Ensalada
Jugo	Jugo	Jugo	Sopa de avena	Crema de espinacas
Fruta	Fruta	Fruta	Jugo	Jugo
			Fruta	Fruta
LUNES 09	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
NIVELACIONES III PERIODO	NIVELACIONES III PERIODO	SEMAN DE RECESO	SEMAN DE RECESO	SEMAN DE RECESO
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
FESTIVO	Carne a la plancha y en bistec	Carne a la plancha	Pechuga a la plancha y en salsa parmesana	Emparedado de pollo en salsa 3 quesos
	Filete de pescado a la plancha y en salsa marinera	Filete de pechuga a la plancha	Cerdo en salsa agridulce	P.pernil broaster o oriental
	Pechuga a la plancha y en salsa Bechamel	Carne en salsa teriyaki	Carne a la plancha	
	Arroz	Arroz	Arroz	
	Frijol blanco y verdura	Garbanzo	Ensalada semi-rusa	
	Papas con hogo	Galletas rizadas	Chupe de papa	Papa francesa
	Ensalada	Ensalada		Ensalada
	Ajiaco criollo	Crema de espinacas	Sopa de avena	Crema santafereña
	Jugo	Jugo	Jugo	Jugo
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Carne a la plancha y en salsa BBQ	Carne Molida	Carne a la plancha	Pechuga a la plancha en salsa tikka masala	Lasagna
Carne en salsa teriyaki	Carne a la plancha	Filete de pescado en salsa de marinera	P.pernil broaster	Desgranado de pollo
Pechuga a la plancha y en salsa suprema	Filete de pechuga a la plancha	Filete de pechuga a la plancha y en salsa de mango	Carne a la plancha	
Arroz	Arroz	Arroz	Arroz o macarrón	
Arveja o verdura gratinada	Frijol Rojo	Lenteja	Verdura semi-rusa	
Hojaldrados con bocadillo	Chip de plátanos	Palitroques	Puré de papa	Papa francesa
Ensalada	Ensalada	Ensalada		Ensalada Tropical
Sopa pastas	Consomé	Ajiaco	Crema Minestrone	Crema criolla
Jugo	Jugo	Jugo	Jugo	Jugo
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Carne a la plancha y en salsa bbq	Carne a la plancha y en bistec			
Carne de hamburguesa	Filete de pescado a la plancha y en salsa marinera			
Filete de pechuga a la plancha y en salsa Holandesa	Pechuga a la plancha y en salsa Bechamel			
Arroz	Arroz			
Arveja o verdura gratinada	Frijol blanco y verdura			
Cilindritos de pan	Papas con hogo			
Ensalada	Ensalada			
Sopa campesina	Ajiaco criollo			
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	Empanada Mixta	Pan salchicha	Perro
Arepa de huevo	Empanada Valluna	Pastel gloria	Pizza
Buñuelo	Galletas con queso	Pastel de pollo	Sándwich
Cruasanes	Pan de yuca	Pan hawaiano	Flauta
Empaña mixta horneada	Gelatina con galleta	Almojábana	

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"

