

MINUTA DE PRIMARIA 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	Muslito oriental	Subway de pollo
	Filete de pechuga	Cubitos de pescado	Filete de pechuga	
Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	
Garbanzo	Frijol blanco	Arveja	Verdura semi-rusa	
Hojaldras mariposa	Palitroques	Papa gratinada	Suflé de papa	Papa francesa
Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada
Sopa de pastas	Sopa de arroz	Ajiaco criollo	Sopa de avena	Crema de espinacas
Jugo	Jugo	Jugo	Jugo	Jugo
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES 09	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
NIVELACIONES III PERIODO	NIVELACIONES III PERIODO	SEMANA DE RECESO	SEMANA DE RECESO	SEMANA DE RECESO
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
FESTIVO	Pescado apanado	Salteado mixto en salsa	Pechuga a la plancha	Emparedado de pollo en salsa 3 quesos
	Pechuga apanada		Carne a la plancha	P. pernil broaster o oriental
	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
	Frijol blanco	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 en salsa teriyaki	Carne Molida	Pescado en cubos	Pechuga en cubos tikka masala	Lasagña
	Carne a la plancha	Carne a la plancha en cubos	Muslito broaster	Desgranado de pollo
Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	
Arveja	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 de hamburguesa	Pescado apanado			
Albóndigas en salsa	Pechuga apanada			
Arroz	Arroz			
Arveja	Frijol blanco			
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
 Arepa de huevo
 Buñuelo
 Cruasanes
 Empana mixta horneada

Empanada Mixta
 Empanada Valluna
 Galletas con queso
 Pan de yuca
 Gelatina con galleta

Pan salchicha
 Pastel gloria
 Pastel de pollo
 Pan hawaiano
 Almojábana

Perro
 Pizza
 Sándwich
 Flauta

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"

