




PROGRAMACION MENSUAL ALMUERZOS
VALOR: \$12.500

OCTUBRE
2024

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>30</p>	<p>1</p> <p>Sopa de fideos Porción de arroz Frijol rojo Carne molida Mini arepa Limonada</p> <p>Opción: Pechuga a la plancha</p>	<p>2</p> <p>Sopa de patacón Porción de arroz Macarrones Carne sudada Tajadas Jugo natural</p> <p>Opción: Pechuga a la plancha o carne molida</p>	<p>3</p> <p>Sopa de avena Porción de arroz Alverja Pierna de pollo al horno Papa salada Jugo natural</p> <p>Opción: Pechuga a la plancha o carne molida</p>	<p>4</p> <p>Crema de ahuyama Porción de arroz Garbanzo Cerdo BBQ Papa gratinada Jugo natural</p> <p>Opción: Pechuga a la plancha o carne molida</p>
<p>14</p>	<p>15</p> <p>Crema de apio Porción de arroz Espaguetis Albóndigas Tajadas Jugo natural</p> <p>Opción: Pechuga a la plancha o carne molida</p>	<p>16</p> <p>Sopa de avena Porción de arroz Carne goulash Lentejas Papa dorada Jugo natural</p> <p>Opción: Pechuga a la plancha o carne molida</p>	<p>17</p> <p>Ajiaco santandereano Porción de arroz Frijol blanco Robalo apanado Papa salada Jugo natural</p> <p>Opción: Pechuga a la plancha o carne molida</p>	<p>18</p> <p>Sopa de fideos Porción de arroz Fricase de pollo Alverja Fritas de trigo Jugo natural</p> <p>Opción: Pechuga a la plancha o carne molida</p>
<p>21</p> <p>Crema de mazorca Arroz con pollo/arroz blanco Lenteja Palito de yuca Jugo natural</p> <p>Opción: Pechuga a la plancha o carne molida</p>	<p>22</p> <p>Sopa de fideos Porción de arroz Frijol rojo Carne molida Mini arepa Limonada</p> <p>Opción: Pechuga a la plancha o carne molida</p>	<p>23</p> <p>Sancochito Porción de arroz Garbanzo Carne en bistec Papa al vapor Jugo natural</p> <p>Opción: Pechuga a la plancha o carne molida</p>	<p>24</p> <p>Crema de espinacas Porción de arroz Lasaña Pan Jugo natural</p> <p>Opción: Pechuga a la plancha o carne molida</p>	<p>25</p> <p>Sopa de guineo Porción de arroz Alverja Cerdo BBQ Tajadas Jugo natural</p> <p>Opción: Pechuga a la plancha o carne molida</p>

<p>28</p> <p>Crema de ahuyama Porción de arroz Macarrones con queso Pierna de pollo al horno Papa salada Jugo natural</p> <p>Opción: Pechuga a la plancha o carne molida</p>	<p>29</p> <p>Sopa de avena Porción de arroz Lenteja Albóndigas Tajadas Jugo natural</p> <p>Opción: Pechuga a la plancha o carne molida</p>	<p>30</p> <p>Sopa de plátano Porción de arroz Alverja Cerdo BBQ Palito de yuca Jugo natural</p> <p>Opción: Pechuga a la plancha o carne molida</p>		
<ul style="list-style-type: none"> • Es importante proporcionar los nutrientes adecuados a los estudiantes para su crecimiento y desarrollo. • Las frutas nos proporcionan vitaminas y minerales. • Los lácteos aportan energía al cuerpo. • Derivados de cereales complementan la alimentación. • Si se consumen alimentos de todos los grupos se tendrá nutrientes y la energía necesaria para las actividades escolares durante el día. • Menús sujetos a cambios por disponibilidad de materias primas. 				



**PROGRAMACION MENSUAL REFRIGERIOS
VALOR: \$8.500**

**OCTUBRE
2024**

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
30	1 Pincho de pollo Salpicón con helado Galletas wafer	2 Palitos de queso Gelatina Jugo natural	3 Perro caliente Porción de fruta Jugo natural	4 Buñuelos Malteada Porción de fruta
14	15 Flauta jamón y queso Porción de fruta Jugo natural	16 Salchipapa Porción de fruta Jugo natural	17 Croissant de jamón y queso Milo Porción de fruta	18 Sándwich Gelatina Jugo natural
21 Empanada de pollo queso Jugo natural Ensalada de frutas con helado	22 Nuggets con papa Porción de fruta Jugo natural	23 Palito de salchicha Jugo natural Alpinito	24 Hamburguesa especial Porción de fruta Jugo natural	25 Buñuelo Milo Gelatina
28 Empanada ranchera Jugo natural Fruta con helado	29 Salchipapa Porción de fruta Jugo natural	30 Pastel de pollo Milo Porción de fruta	31 Palitos de queso Jugo natural Alpinito	

- Es importante proporcionar los nutrientes adecuados a los estudiantes para su crecimiento y desarrollo.
- Las frutas nos proporcionan vitaminas y minerales.
- Los lácteos aportan energía al cuerpo.
- Derivados de cereales complementan la alimentación.
- Si se consumen alimentos de todos los grupos se tendrá nutrientes y la energía necesaria para las actividades escolares durante el día.
- Menús sujetos a cambios por disponibilidad de materias primas.

