



**PROGRAMACION MENSUAL ALMUERZOS**  
**VALOR ALMUERZO: \$13.000**

**JULIO**  
**2025**

<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
<b>7</b> Crema de apio Macarrones con queso Albóndigas Tajada de maduro Porción de fruta Jugo natural  Opción: Pechuga a la plancha o carne molida	<b>8</b> Sopa de avena Porción de arroz Lentejas Fricase de pollo Puré de papa Porción de fruta Jugo natural  Opción: Pechuga a la plancha o carne molida	<b>9</b> Sopa de guineo Porción de arroz Alverja o verdura Cerdo en salsa BBQ Papa criolla Porción de fruta Jugo natural  Opción: Pechuga a la plancha o carne molida	<b>10</b> Crema de espinacas Porción de arroz Verdura Crepes de pollo Papa dorada Jugo natural  Opción: Pechuga a la plancha o carne molida	<b>11</b> Crema de mazorca Porción de arroz Frijol blanco o verdura Carne en goulash Fritas de trigo Porción de fruta Jugo natural  Opción: Pechuga a la plancha o carne molida
<b>14</b> Sopa de cuchuco de cebada Porción de arroz Lenteja o verdura Pechuga en salsa de champiñones Tajada de maduro Porción de fruta Jugo natural  Opción: Pechuga a la plancha o carne molida	<b>15</b> Crema de ahuyama Arroz con pollo Papa a la francesa Verdura Porción de fruta Jugo natural  Opción: Pechuga a la plancha o carne molida	<b>16</b> Sopa de letras Porción de arroz Frijol rojo o verdura Carne desmechada Mini arepa Porción de fruta Jugo natural  Opción: Pechuga a la plancha o carne molida	<b>17</b> Crema de apio Lasaña mixta Pan Porción de fruta Jugo natural  Opción: Pechuga a la plancha o carne molida, ensalada semi rusa	<b>18</b> Sancochito Porción de arroz Garbanzo o verdura Carne en bistec  Opción: Pechuga a la plancha o carne molida

<p><b>21</b></p> <p>Crema de mazorca Espaguetis en salsa napolitana Verduras salteadas Cerdo en salsa BBQ Palito de yuca Porción de fruta Jugo natural</p> <p>Opción: Pechuga a la plancha o carne molida</p>	<p><b>22</b></p> <p>Sopa de patacón Porción de arroz Lenteja o verdura Carne oriental Torta de banano Porción de fruta Jugo natural</p> <p>Opción: Pechuga a la plancha o carne molida</p>	<p><b>23</b></p> <p>Sopa de verduras Porción de fruta Frijol blanco o verdura Pierna de pollo al horno Tajada de maduro Porción de fruta Jugo natural</p> <p>Opción: Pechuga a la plancha o carne molida</p>	<p><b>24</b></p> <p>Sopa de fideos Arroz mixto Papa dorada Porción de fruta Jugo natural</p> <p>Opción: Pechuga a la plancha o carne molida, arroz blanco, arveja</p>	<p><b>25</b></p> <p>Sopa de avena Porción de arroz Garbanzo o verdura Albóndigas Fritas de trigo Porción de fruta Jugo natural</p> <p>Opción: Pechuga a la plancha o carne molida</p>
<p><b>28</b></p> <p>Sopa de quinoa Porción de arroz Lenteja o verdura Pechuga Broaster Papa salada Porción de fruta Jugo natural</p> <p>Opción: Pechuga a la plancha o carne molida</p>	<p><b>29</b></p> <p>Sopa de ajiaco Alverja o verdura Fricase de pollo Palitos de yuca Jugo natural</p> <p>Opción: Pechuga a la plancha o carne molida</p>	<p><b>30</b></p> <p>Sopa de letras Porción de arroz Frijol rojo o verdura Carne desmechada Mini arepa Porción de fruta Jugo natural</p> <p>Opción: Pechuga a la plancha o carne molida</p>	<p><b>31</b></p> <p>Crema de espinacas Lasaña mixta Pan Porción de fruta Jugo natural</p> <p>Opción: Pechuga a la plancha o carne molida, porción de arroz, ensalada semi rusa</p>	<p><b>1</b></p> <p>Sopa de mute Porción de arroz Frijol blanco o verdura Carne en bistec Tajada de maduro Porción de fruta Jugo natural</p> <p>Opción: Pechuga a la plancha o carne molida</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es importante proporcionar los nutrientes adecuados a los estudiantes para su crecimiento y desarrollo.</li> <li>• Las frutas nos proporcionan vitaminas y minerales.</li> <li>• Los lácteos aportan energía al cuerpo.</li> <li>• Derivados de cereales complementan la alimentación.</li> <li>• Si se consumen alimentos de todos los grupos se tendrá nutrientes y la energía necesaria para las actividades escolares durante el día.</li> <li>• Menús sujetos a cambios por disponibilidad de materias primas.</li> </ul>				



**PROGRAMACION MENSUAL LONCHERAS  
VALOR: \$9.000**

**JULIO  
2025**

<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
<b>7</b> Empanadas mixtas Porción de fruta Jugo natural	<b>8</b> Nuggets con papa a la francesa Porción de fruta Limonada	<b>9</b> Flauta pollo queso Gelatina Jugo natural	<b>10</b> Sándwich de jamón y queso Porción de fruta Milo	<b>11</b> Buñuelo Avena casera Fresas achocolatadas
<b>14</b> Empanada pollo queso Jugo natural Fruta con helado	<b>15</b> Hamburguesa Limonada Porción de fruta	<b>16</b> Palito de queso Jugo natural Gelatina de colores	<b>17</b> Sándwich de pollo Porción de fruta Jugo natural	<b>18</b> Flauta jamón y queso Malteada Porción de fruta
<b>21</b> Empanada ranchera Jugo natural Alpinito	<b>22</b> Perro caliente Limonada Porción de fruta	<b>23</b> Palito de queso Jugo natural Gelatina	<b>24</b> Arepa de pollo Jugo natural Postre de limón	<b>25</b> Buñuelo Avena casera Pincho de fruta
<b>28</b> Empanada mixta Porción de fruta Jugo natural	<b>29</b> Salchipapa Limonada Porción de fruta	<b>30</b> Pastel hojaldrado de pollo Jugo natural Bocadillo con queso	<b>31</b> Sándwich de jamón y queso Milo Porción de fruta	<b>1</b> Flauta Jugo natural Mini rollo suizo
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es importante proporcionar los nutrientes adecuados a los estudiantes para su crecimiento y desarrollo.</li> <li>• Las frutas nos proporcionan vitaminas y minerales.</li> <li>• Los lácteos aportan energía al cuerpo.</li> <li>• Derivados de cereales complementan la alimentación.</li> <li>• Si se consumen alimentos de todos los grupos se tendrá nutrientes y la energía necesaria para las actividades escolares durante el día.</li> <li>• Menús sujetos a cambios por disponibilidad de materias primas.</li> </ul>				