



NUESTRO MENÚ SALUDABLE

MES

ABRIL

SEMANA

Lunes 01 - Viernes 05

LUNES 01

MARTES 02

MIÉRCOLES 03

JUEVES 04

VIERNES 05

Sopa

Sopa de Verduras

Proteínas

Espagueti a la Boloñesa
Espagueti con Pollo

Acompañamiento

Pan al Ajillo

Menú Vegetariano

Espagueti con Verduras y
Champiñones

Barra de Ensalada
Barra de Frutas

Gelatina

Manzana

Jugo

Piña

Postre

Herpo

Sopa

Sopa de Avena

Proteínas

Cazuela de Huevos
pochados con garbanzo
Colombinas de Pollo al Horno

Acompañamiento

Arroz Tigre
Soufflé de Acelgas

Menú Vegetariano

Cazuela de Garbanzo/
Soufflé de Acelgas

Barra de Ensalada

Barra de Frutas

Melón

Pera

Jugo

Fresa

Postre

Gelatina payasito

Sopa

Mazamorra Chiquita

Proteínas

Nuggets de pollo
Nuggets de Carne

Acompañamiento

Arroz con zanahoria
Papa a la francesa

Menú Vegetariano

Nuggets vegetarianos/
Pepino Guisado

Barra de Ensalada

Barra de Frutas

Uvas

Banano

Jugo

Limonada

Postre

Quimbaya



NUESTRO MENÚ SALUDABLE

MES

ABRIL

SEMANA

Lunes 08 - Viernes 12

LUNES 08

Sopa

Sopa de Letras

Proteínas

Costilla de Cerdo al Horno
Carne Asada

Acompañamiento

Arroz Tigre
Platano al Horno

Menú Vegetariano

Ratatouille/
Arveja

Barra de Ensalada

Barra de Frutas

Fresa
Piña
Jugo

Guanabana

Postre

Mini Chocorrano

MARTES 09

Sopa

Cebada Perlada

Proteínas

Sobrebarriga a la Plancha
Muslos a la Jardinera

Acompañamiento

Arroz con Arveja
Papa Chorreada

Menú Vegetariano

Verduras Sudadas/
Garbanzo Desgranado

Barra de Ensalada

Barra de Frutas

Naranja
Melón
Jugo

Lulo

Postre

Arroz con Leche

MIÉRCOLES 10

Sopa

Bandeja paisa

Proteínas

Carne Molida
Frijol

Acompañamiento

Arroz Blanco
Chicharrón, tajada, arepa,
huevo

Menú Vegetariano

Frijol/
Champiñones al Ajillo

Barra de Ensalada

Barra de Frutas

Gelatina Mora
Papaya
Jugo

Tomate de árbol

Postre

Mini Brownie

JUEVES 11

Sopa

Crema de Maiz

Proteínas

Bistec a Caballo
Pechuga al Curry

Acompañamiento

Arroz Zanahoria
Soufflé de Espinaca

Menú Vegetariano

Pimentones Rellenos/
Lenteja

Barra de Ensalada

Barra de Frutas

Ciruela
Kiwi
Jugo

Mora

Postre

Crema de Chocolate

VIERNES 12

Sopa

Mini Sancochito

Proteínas

Wrap de Pollo con Queso
Wrap de Carne con Queso

Acompañamiento

Papa a la Francesa

Menú Vegetariano

Wrap Vegetariano

Barra de Ensalada

Barra de Frutas

Mandarina
Mango
Jugo

Maracuyá

Postre

Quimbaya



NUESTRO MENÚ SALUDABLE

MES

ABRIL

SEMANA

Lunes 15 - Viernes 19

LUNES 15

Sopa

Sopa de Verduras

Proteínas

Carne Asada
Estofado de Lenteja

Acompañamiento

Arroz Blanco
Papa Criolla

Menú Vegetariano

Calabacín a la Crema/
Lenteja

Barra de Ensalada

Barra de Frutas

Melón
Manzana

Jugo

Fresa

Postre

Herpo

MARTES 16

Sopa

Consomé de Pollo

Proteínas

Pollo desmechado
Carne Asada

Acompañamiento

Ensalada Rusa

Menú Vegetariano

Ensalada Rusa/
Champiñones al Ajillo

Barra de Ensalada

Barra de Frutas

Mango
Ciruela

Jugo

Tomate de árbol

Postre

Crema Chocolate

MIÉRCOLES 17

Sopa

Crema de Ahuyama

Proteínas

Tilapia al Ajillo
Estofado de Carne

Acompañamiento

Arroz Tigre
Patacones

Menú Vegetariano

Garbanzo/
Pepino Sudado

Barra de Ensalada

Barra de Frutas

Gelatina de Limón

Manzana

Jugo

Mora

Postre

Arroz de Leche

JUEVES 18

Sopa

Ajiaco Santaferero

Proteínas

Pechuga a la Plancha

Acompañamiento

Arroz Blanco
Aguacate

Menú Vegetariano

Ajiaco Vegetariano

Barra de Ensalada

Barra de Frutas

Piña
Durazno

Jugo

Tomate de árbol

Postre

Helado de Vainilla

VIERNES 19

Sopa

Consomé de Carne

Proteínas

Pizza de pollo con champiñones
Pizza de Carne y

Hawaiana Pepperoni

Acompañamiento

Papa a la Francesa

Menú Vegetariano

Pizza Vegetariana

Barra de Ensalada

Barra de Frutas

Papaya

Pera

Jugo

Limonada

Postre

Copelia



NUESTRO MENÚ SALUDABLE

MES

ABRIL

SEMANA

Lunes 22 - Viernes 26

LUNES 22

Sopa

Consomé de Pollo

Proteínas

Arroz con Pollo
Carne Asada

Acompañamiento

Platano al Horno

Menú Vegetariano

Fajita de Verduras/
Arveja

Barra de Ensalada

Barra de Frutas

Mandarina
Papaya
Jugo

Maracuyá

Postre

Mini jet

MARTES 23

Sopa

Sopa de Conchitas

Proteínas

Garbanzo
Colombinas al Horno

Acompañamiento

Arroz Blanco
Torta de Espinaca

Menú Vegetariano

Garbanzo/ Torta de

Espinaca
Barra de Ensalada
Barra de Frutas

Mango
Uvas
Jugo

Lulo

Postre

Chocobreak

MIÉRCOLES 24

Sopa

Crema de Champiñón

Proteínas

Chuleta Valluna
Carne Molida con Maíz

Acompañamiento

Arroz Tigre
Croqueta de Yuca

Menú Vegetariano

Torta de Ahuyama/
Frijol

Barra de Ensalada
Barra de Frutas

Banano
Kiwi
Jugo

Guayaba

Postre

Arequipito

JUEVES 25

Sopa

Sopa de Patacón

Proteínas

Pechuga Hawaiana
Costillas de Cerdo al Horno

Acompañamiento

Arroz Pajarito
Puré de Papa

Menú Vegetariano

Lenteja/
Champiñones Salteados

Barra de Ensalada
Barra de Frutas

Melón
Granadilla
Jugo

Mango
Postre

Chocmelo

VIERNES 26

Sopa

Sancochito

Proteínas

Arepa rellena de Carne con Queso
huevo de Codorniz
Arepa rellena de Pollo con Queso
huevo de Codorniz

Acompañamiento

Papa a la Francesa

Menú Vegetariano

Arepa Vegana
Barra de Ensalada
Barra de Frutas

Pera
Fresa
Jugo

Limonada Natural

Postre

Herpo



NUESTRO MENÚ SALUDABLE

MES

ABRIL

SEMANA

Lunes 29 - Viernes 30

LUNES 29

Sopa

Crema de Pollo

Proteínas

Carne al Chimichurri
Colombina de Pollo a la
Miel Mostaza

Acompañamiento

Arroz con Ajonjolí
Papas Saladas

Menú Vegetariano

Verduras Mixtas/
Lenteja

Barra de Ensalada

Barra de Frutas

Manzana
Sandía

Jugo

Lulo

Postre

Masmelo

MARTES 30

Sopa

Cuchuco

Proteínas

Pechuga a la Plancha
Albondigon Relleno de
Verduras y Huevo

Acompañamiento

Arroz Blanco
Croquetas de Yuca

Menú Vegetariano

Garbanzo/ Calabacín a la
Crema

Barra de Ensalada

Barra de Frutas

Fresa
Papaya

Jugo

Piña

Postre

Mini Chocorrano