



# 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

**MIERCOLES 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