



NUESTRO MENÚ SALUDABLE

MES

MAYO

SEMANA

Miércoles 01 - Viernes 03

MIERCOLES 01

**F
E
S
T
I
V
O**

JUEVES 02

Sopa

Frijolada

Proteínas

Carne Molida

Chicharron al Horno

Acompañamiento

Arroz blanco

Tajada de platano, arepita

Menú Vegetariano

Berenjena/
frijol

Barra de Ensalada

Barra de Frutas

Melón

Durazno

Jugo

Maracuyá

Postre

Copelia

VIERNES 03

Sopa

Crema de verduras

Proteínas

Mazorca de pollo

Mazorcada de carne

Acompañamiento

Queso, huevo de codorniz

Papita cabello de angel

Menú Vegetariano

Mazorcada vegetariana

Barra de Ensalada

Barra de Frutas

Mango

Pera

Jugo

Mora

Postre

Choco break



NUESTRO MENÚ SALUDABLE

MES

MAYO

SEMANA

Lunes 06 - Viernes 10

LUNES 06

Sopa

Sopa de Verduras

Proteínas

Carne Asada
Estofado de lentejas

Acompañamiento

Arroz blanco
Papa Criolla

Menú Vegetariano

Calabacín a la crema/
Lenteja

Barra de Ensalada

Barra de Frutas

Papaya
Banano

Jugo

Tomate de árbol

Postre

Fresas con crema

MARTES 07

Sopa

Cebada perlada

Proteínas

Sobrebarriga a la plancha
Contramuslo a la jardinera

Acompañamiento

Arroz Tigre
Platano asado

Menú Vegetariano

Pepino a la Crema/
Frijol desgranado

Barra de Ensalada

Barra de Frutas

Pera
Uva

Jugo

Mango

Postre

Arroz de leche

MIÉRCOLES 08

Sopa

Sopa de arroz

Proteínas

Bistek a caballo
Pechuga a las finas hierbas

Acompañamiento

Arroz Pajarito
Soufflé de acelga

Menú Vegetariano

Soufflé de acelga/
Garbanzo

Barra de Ensalada

Barra de Frutas

Ciruela
Piña

Jugo

Guayaba

Postre

Arequipito

JUEVES 09

Sopa

Consomé de carne

Proteínas

Pollo en Julianas
Cerdo en Julianas

Acompañamiento

Arroz Chino
Rollitos Agridulces

Menú Vegetariano

Arroz chino vegetariano/
Champiñones al ajillo

Barra de Ensalada

Barra de Frutas

Gelatina
Melón

Jugo

Curuba

Postre

Herpo

VIERNES 10

Sopa

Consomé de Carne

Proteínas

Hamburguesa de carne
Hamburguesa de pollo

Acompañamiento

Papas a la Francesa

Menú Vegetariano

Hamburguesa Vegana

Barra de Ensalada

Barra de Frutas

Kiwi
Fresa

Jugo

Limonada Natural

Postre

Helado de Maracuyá



NUESTRO MENÚ SALUDABLE

MES

MAYO

SEMANA

Lunes 13 - Viernes 17

LUNES 13

**F
E
S
T
I
V
O**

MARTES 14

Sopa

Consomé de pollo

Proteínas

Pollo en Julianas
Tocino picado

Acompañamiento

Arroz Paisa
Tajada de Platano

Menú Vegetariano

Arroz Paisa Vegetariano/
Champiñones Salteados

Barra de Ensalada

Barra de Frutas

Granadilla
Piña

Jugo

Lulo

Postre

Piazza

MIÉRCOLES 15

Sopa

Cuchuco de trigo

Proteínas

Colombina al horno
Garbanzo

Acompañamiento

Arroz Blanco
Astillas de Yuca

Menú Vegetariano

Brocoli Salteado/
Garbanzo

Barra de Ensalada

Barra de Frutas

Gelatina

Manzana

Jugo

Mora

Postre

Copelia

JUEVES 16

Sopa

Ajiaco Santafereno

Proteínas

Pechuga desmechada
Carne Asada

Acompañamiento

Arroz Blanco
Aguacate

Menú Vegetariano

Ajiaco Vegetariano/
Frijol

Barra de Ensalada

Barra de Frutas

Papaya

Durazno

Jugo

Guayaba

Postre

Mini chocorramo

VIERNES 17

Sopa

Mazamorra chiquita

Proteínas

Nuggets de Pollo
Nuggets de Carne

Acompañamiento

Arroz con zanahoria
Papa francesa

Menú Vegetariano

Nuggets vegetarianos/
Pepinos guisados

Barra de Ensalada

Barra de Frutas

Mango

Mandarina

Jugo

Maracuyá

Postre

Queso con Bocado



NUESTRO MENÚ SALUDABLE

MES

MAYO

SEMANA

Lunes 20 - Viernes 24

LUNES 20

Sopa

Sopa de Patacón

Proteínas

Pechuga hawaina
Goulash de Carne

Acompañamiento

Arroz Pajarito
Croqueta de Yuca

Menú Vegetariano

Ceviche de mango/
Arveja

Barra de Ensalada

Barra de Frutas

Melón
Mandarina

Jugo

Curuba

Postre

Mini jet

MARTES 21

Sopa

Bandeja Paisa

Proteínas

Carne molida
Frijol

Acompañamiento

Arroz Blanco
Chicharron, tajada, arepa,
huevo

Menú Vegetariano

Frijol/ Champiñones al
Ajillo

Barra de Ensalada

Barra de Frutas

Gelatina
Papaya

Jugo

Maracuyá

Postre

Masmelo

MIÉRCOLES 22

Sopa

Crema de Champiñón

Proteínas

Chuleta Valluna
Alitas BBQ

Acompañamiento

Arroz con arveja
Papa en Cascos

Menú Vegetariano

Verdura mixta/
Garbanzo

Barra de Ensalada

Barra de Frutas

Banano

Piña
Jugo

Tomate de árbol

Postre

Gelatina payasito

JUEVES 23

Sopa

Consomé de Pollo

Proteínas

Arroz con pollo
Carne Asada

Acompañamiento

Platano al Horno

Menú Vegetariano

Arroz vegetariano/
Lenteja

Barra de Ensalada

Barra de Frutas

Mango

Ciruela
Jugo

Fresa

Postre

Herpo

VIERNES 24

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

Pera

Granadilla
Jugo

Limonada Natural

Postre

Quimbaya



NUESTRO MENÚ SALUDABLE

MES

MAYO

SEMANA

Lunes 27 - Viernes 31

LUNES 27

Sopa

Sopa de verduras

Proteínas

Lentejas con chorizo
Colombinas al horno en
salsa

Acompañamiento

Arroz Blanco
Astillas de yuca

Menú Vegetariano

Lentejas/ Burrito de
Lechuga

Barra de Ensalada

Barra de Frutas

Fresa
Papaya

Jugo

Piña

Postre

Mini Brownie

MARTES 28

Sopa

Crema de Pollo

Proteínas

Carne asada
Pechuga gratinada

Acompañamiento

Arroz con Ajonjolí
Papa salada

Menú Vegetariano

Pepinos a la crema/
Garbanzo

Barra de Ensalada

Barra de Frutas

Melón
Mandarina

Jugo

Guayaba

Postre

Arroz de leche

MIÉRCOLES 29

Sopa

Sopa de letras

Proteínas

Alitas miel Mostaza
Carne al chimichurri

Acompañamiento

Arroz Tigre
Soufflé de Brocoli con coliflor

Menú Vegetariano

Soufflé de coliflor/
Frijol

Barra de Ensalada

Barra de Frutas

Mango

Uva chilena

Jugo

Mora

Postre

Mini mantecada

JUEVES 30

Sopa

Consomé de Pollo

Proteínas

Lasaña de Pollo con
champiñón
Lasaña a la Boloñesa

Acompañamiento

Pan al ajillo

Menú Vegetariano

Lasaña vegetariana

Barra de Ensalada

Barra de Frutas

Piña

Ciruela

Jugo

Curuba

Postre

Galletas de mantequilla

VIERNES 31

Sopa

Consomé de Carne

Proteínas

Pizza de Pollo con Champiñón
Pizza de Carne , Hawaina,
Pepperoni

Acompañamiento

Papa a la Francesa

Menú Vegetariano

Pizza Vegetariana

Barra de Ensalada

Barra de Frutas

Banano

Pera

Jugo

Lulo

Postre

Helado