

Minuta  
Noviembre  
2021  
Escolar

Administradora  
**Evelyn García Marín**  
Tel: 334 51 60 / 316 447 86 23

E-mail:  
cresjvm@gmail.com

Colegio:  
San José de las Vegas  
Sede El Escobero



*Nutrición que brinda*  
**Bienestar**





# Refrigerio

| Semana | Lunes   | Martes   | Miércoles  | Jueves   | Viernes  |
|--------|---|--|--|--|--|
| 1      | <i>Festivo</i>  | Cubos de papaya<br>Sandwich en Triangulo<br>con lechuga, tomate y queso<br>Jugo de naranja             | Bastones de pera<br>Almojabana<br>Bebida chocolatada   | Cascos de manzana verde<br>Granola<br>Yogurt   | Lajas de mango<br>Wrap de pollo con lechuga<br>Jugo de mora          |
| 2      | Monedas de banano<br>Arepa de chocolate con quesito<br>Bebida de Chocolate Caliente | Cubos de piña oro miel<br>Derretido de queso<br>(con queso cheddar)<br>Jugo de uva                     | Uvas<br>Omelette de maicitos y<br>champiñones<br>Infusión de cáscara de piña con<br>hierbabuena o menta (sin azúcar) | Cascos de mandarina<br>Pastelito de pollo<br>Jugo de mora                                | Triangulos de sandia<br>Arepa de yuca con queso<br>Jugo de mandarina |
| 3      | <i>Festivo</i>  | Triangulos de papaya<br>Arepa de queso<br>Jugo de naranja  | Estrellas de carambolo<br>Empanaditas horneadas<br>de carne y papa<br>Bebida de fresa                                | Mix de manzana<br>Sandwich de pan bola con pollo<br>Jugo de mango                        | Murrapo<br>Omelette de espinaca y tomate<br>Bebida de vainilla       |
| 4      | Cascos de naranja<br>Empanada de queso horneada<br>Limonada                         | Lajas de manzana roja<br>Sandwich en pan leche con<br>lechuga jamón de pollo y queso<br>Cocoa en leche | Cascos de durazno<br>Pancakes con queso y miel<br>Sorbete de fresa   | Cubs de piña oro miel<br>Sandwich de pan bola con atún y<br>lechuga<br>Jugo de mandarina | Mix de frutos rojos<br>Granola<br>Kumis                              |
| 5      | Cubos de papaya<br>Granola<br>Yogur   | Mix de frutos rojos<br>Wrap con lechuga,<br>bolognesa y queso<br>Jugo de piña                          |  |  |  |

**Alimentamos nuestros niños hoy, pensando en el mañana**

# Menú

| Semana   | Lunes   | Martes   | Miércoles  | Jueves  | Viernes   |
|----------|---|--|--|---|---|
| <b>1</b> | <i>Festivo</i>  | Ajiaco<br>Pollo desmechado<br>Arroz blanco<br>Banano, mazorca, alcaparra y crema de leche.<br>Ensalada<br>Jugo | Aumentar en la ensalada la porción con zanahoria<br>Res desmechada<br>Arroz al pimenton<br>Bastones de brocoli con queso<br>Ensalada<br>Jugo | Fríjoles<br>Carne molida, chicharrón y huevo<br>Arroz blanco<br>Tajada de maduro<br>Ensalada<br>Jugo                    | Crema de cebolla<br>Carne bolognesa<br>pastas al burro<br>Croissant<br>Ensalada<br>Jugo   |
| <b>2</b> | Crema de champiñones<br>Torta de pollo (horneado)<br>Arroz atomatado<br>Tortilla de zanahoria<br>Ensalada<br>Jugo | Sopa campesina<br>Fajitas de pollo crispy<br>Arroz verde<br>Puré de coliflor gratinado<br>Ensalada<br>Jugo     | Torta de ahuyama<br>Costillas a la BBQ<br>Arroz blanco<br>Lasaña de brocoli con champiñones<br>Ensalada<br>Jugo                              | Cazuela de fríjoles<br>Carne desmechada, chicharrón y chorizo.<br>Arroz blanco<br>Madurito en cubos<br>Ensalada<br>Jugo |  Sopa de queso<br>Posta cartagenera<br>Arroz con coco<br>Patacón<br>Barra de ensaladas<br>Patillazo<br>Día Gastrocultural: Pacífico Colombiano |
| <b>3</b> | <i>Festivo</i>  | Ajiaco<br>Pollo desmechado<br>Arroz blanco<br>Banano, mazorca, alcaparra y crema de leche.<br>Ensalada<br>Jugo | Mandarina fruta en cascos<br>Alitas de pollo a la BBQ<br>Arroz silvestre<br>Berenjenas horneadas<br>Ensalada<br>Jugo                         | Fríjoles<br>Carne molida, chicharrón y huevo<br>Arroz blanco<br>Tajada de maduro<br>Ensalada<br>Jugo                    | Crema de espinacas<br>Pollo desmechado<br>Pastas con queso<br>Pan bola<br>Ensalada<br>Jugo  |
| <b>4</b> | Crema de verduras<br>Croquetas de atún<br>Arroz con raíces chinas<br>Champiñones al ajillo<br>Ensalada<br>Jugo    | Sopa de garbanzos<br>Rollo de res con verduras<br>Arroz blanco<br>Aros de cebolla<br>Ensalada<br>Jugo          | Banano fruta entera<br>Torta de carne<br>Arroz verde<br>Tortica de lentejas<br>Ensalada<br>Jugo  | Cazuela de fríjoles<br>Carne desmechada, chicharrón y chorizo.<br>Arroz blanco<br>Madurito en cubos<br>Ensalada<br>Jugo | Sopa minestrone<br>Milanesa de pollo<br>Arroz al ajillo<br>Chips de plátano<br>Ensalada<br>Jugo   |
| <b>5</b> | Crema de brócoli<br>Medallones de cerdo<br>Arroz árabe<br>Tomates parmesanos<br>Ensalada<br>Jugo                  | Ajiaco<br>Pollo desmechado<br>Arroz blanco<br>Banano, mazorca, alcaparra y crema de leche.<br>Ensalada<br>Jugo |  |   |   |

**Alimentamos nuestros niños hoy, pensando en el mañana**

# Menú Rápido

| Semana | Lunes   | Martes   | Miércoles   | Jueves  | Viernes  |
|--------|---|--|---|---|--|
| 1      | <i>Festivo</i>  | Nuggets de pollo<br>Dedos de yuca al horno y papas criollas<br>horneadas<br>Ensalada<br>Jugo | Picada de carnes<br>Patacón con hogao y<br>arepa redonda asada<br>Ensalada<br>Jugo                    | Cerdo a la parilla<br>Aborrajado y monedas de plátano<br>Ensalada<br>Jugo                       | Chuzo de pollo<br>Papas americanas y nachos con gua-<br>camole<br>Ensalada<br>Jugo |
| 2      | Res a la chimichurri<br>Papas gratinadas y chips de yuca<br>Ensalada<br>Jugo    | Costillas BBQ<br>Papas criollas y puré de<br>coliflor gratinado<br>Ensalada<br>Jugo          | Res a la plancha<br>Dedos de yuca al horno y lasaña de<br>brócoli con champiñones<br>Ensalada<br>Jugo | Alitas de pollo en miel mostaza<br>Molde de maicitos y<br>croquetas de papa<br>Ensalada<br>Jugo | Milanesa de pollo<br>Carimañola de queso y mazorca asada<br>Ensalada<br>Jugo       |
| 3      | <i>Festivo</i>  | Cerdo a la BBQ<br>Papas rústicas con páprika y banano<br>(fruta entera)<br>Ensalada<br>Jugo  | Filete de pollo a la plancha<br>Papas a la francesa y<br>berenjenas horneadas<br>Ensalada<br>Jugo     | Brocheta de res<br>Papa al vapor con salsa tártara y arepa<br>redonda asada<br>Ensalada<br>Jugo | Res a la chimichurri<br>Chips de papa y aborrajado<br>Ensalada<br>Jugo             |
| 4      | Chuzo de pollo<br>Mazorca asada y puré de<br>papa gratinado<br>Ensalada<br>Jugo | Picada de carnes<br>Patacón con hogao y<br>arepa redonda asada<br>Ensalada<br>Jugo           | Fajitas de pollo opanado<br>Papas americanas y<br>nachos con guacamole<br>Ensalada<br>Jugo            | Res a la plancha<br>Dedos de yuca al horno y chips de<br>plátano<br>Ensalada<br>Jugo            | Alitas a la BBQ<br>Puré de papa y aros de cebolla<br>Ensalada<br>Jugo              |
| 5      | Cerdo a la BBQ<br>Molde de macitios y tomates<br>parmesanos<br>Ensalada<br>Jugo | Milanesa de pollo<br>Papas americanas y<br>mandarina en cascós<br>Ensalada<br>Jugo           |   |   |  |

Alimentamos nuestros niños hoy, pensando en el mañana