

MES DE OCTUBRE 2023

DÍA	ENTRADA	MENU 1	MENÚ 2	POSTRE	HIPOCALÓRICO	AGREGADO
<b>Lunes 2</b>	Salad bar Sopa pollo con fideos	Salsa boloñesa con espirales	Varitas de pescado con arroz primavera	Naranja – Jalea con crema – Natilla manjar coco rallado	Molde de atún con ensalada mixta	Pan y bebestibles
<b>Martes 3</b>	Salad Bar Crema de choclo	Pastel de choclo	Filete de pollo con panaché de verduras	Macedonia con crema – Jalea – Cremé chocolate naranja	Filete de pollo con quinoa	Pan y bebestibles
<b>Miércoles 4</b>	Salad bar Sopa de carne con fideos	Carne mechada con papas al gratín	Fetuccini Alfredo	Compota Manzana- Jalea c/fruta – Arroz con leche	Ensalada cesar pollo	Pan y bebestibles
<b>Jueves 5</b>	Salad bar Crema de espárragos	Lentejas guisadas con huevo lluvia	Zapallos italianos rellenos con arroz y carne	Plátano – Jalea bicolor – Flan sabor frutilla	Guiso de zapallitos italianos con arroz	Pan y bebestibles
<b>Viernes 6</b>	Salad bar Crema de lentejas	Gratín de porotos verdes con papas fritas al horno	Carne mongoliana con spagueti a la mantequilla	Kiwi – Jalea c/yogurt – Leche asada casera	Salpicón de pollo	Pan y bebestibles

## MINUTA COLEGIO MANQUECURA CUIDAD DE LOS VALLES



<b>Lunes 9</b>						
<b>Martes 10</b>	Salad bar Sopa pollo arroz	Salsa italiana con corbatitas tricolor	Pollo al limón con arroz árabe	Pera- Jalea con fruta – Natilla pie de limón	Pollo a la plancha con ensaladas mixtas	Pan y bebestibles
<b>Miércoles 11</b>	Salad Bar Sopa pollo con sémola	Rollito de pescado al horno con papas dado	Cerdo arvejado con budín de acelga	Naranja – Jalea – Cremé Nutella	Pescado al horno con verduras salteadas	Pan y bebestibles
<b>Jueves 12</b>	Salad bar Crema de verduras	Porotos con tallarines	Strogonof de pavo con arroz perla	Tutti frutti- Jalea con crema – Bavaois frambuesa	Ensalada fresca de atún	Pan y bebestibles
<b>Viernes 13</b>	Salad Bar Sopa carne con caracolitos	Goulash de pollo con quifaros al perejil	Chorrillana de vacuno	Manzana – Jalea con yogurt- Bizcocho chocolate	Omelette de jamón con verduras salteadas	Pan y bebestibles
<b>Lunes 16</b>	Salad bar Crema de choclo	Ravioles en salsa bolognesa con queso rallado	Nugget de pollo al horno con arroz graneado	Plátano – Jalea c/merengue – Mousse	Tomate Neptuno en base de lechuga	Pan y bebestibles
<b>Martes 17</b>	Salad Bar Sopa de pollo arroz	Pescado al jugo con papas doradas	Pavo salteado con bouquetier de verduras	Tutti frutti- Jalea c/fruta – Flan sabor caramelo	Pescado al horno con bouquetier de verduras	Pan y bebestibles

## MINUTA COLEGIO MANQUECURA CUIDAD DE LOS VALLES



<b>Miércoles 18</b>	Salad bar Crema de porotos	Tallarines bontue	Garbanzos guisados	Kiwi – Jalea bicolor – Cocadas	Budín de verduras con quinoa	Pan y bebestibles
<b>Jueves 19</b>	Salad Bar Sopa carne con caracolitos	Tomaticán con arroz graneado	Estofado de ave	Naranja – Jalea con yogurt – Natilla lúcuma	Tortilla de verduras con ensaladas	Pan y bebestibles
<b>Viernes 20</b>	Salad bar Crema de espárragos	Escalopa jamón queso con espirales al perejil	Carne al jugo con papas duquesas	Compota manzana - Jalea – Queque de limón	Omelette choclo con verduras salteadas	Pan y bebestibles
<b>Lunes 23</b>	Salad bar Crema de verduras	Ragout de vacuno con fetuccini	Cerdo a la cacerola con arroz al curry	Tutti frutti- Jalea– Bavarois piña	Torta de panqueques con huevo/verduras	Pan y bebestibles
<b>Martes 24</b>	Salad Bar Crema de porotos	Fajitas de pollo	Lasaña florentina	Kiwi – Jalea c/crema – Natilla suspiro limeño	Tomate Reina en base lechuga	Pan y bebestibles
<b>Miércoles 25</b>	Salad bar Sopa de pollo con fideos	Cazuela de albóndigas	Croquetas jurel al horno con arroz perla	Pera– Jalea c/fruta – Leche nevada	Croquetas de jurel al horno con verduras salteadas	Pan y bebestibles
<b>Jueves 26</b>	Salad Bar Crema de tomate	Lentejas a la parmesana	Charquicán de verduras c/huevo	Naranja – Jalea con merengue – Brazo de reina	Ensalada fría de fideos mostaccioli con pollo	Pan y bebestibles

## MINUTA COLEGIO MANQUECURA CUIDAD DE LOS VALLES



<b>Viernes 27</b>						
<b>Lunes 30</b>	Salad bar Crema de tomate	Asado alemán con mostaccioli al pesto	Ají de gallina con arroz graneado	Manzana – Jalea con merengue – Flan sabor chocolate	Antipasto vegetariano	Pan y bebestibles
<b>Martes 31</b>	Salad Bar Sopa carne sémola	Chuleta de cerdo al orégano con verduras salteadas	Pavo al jugo con papas al perejil	Plátano – Jalea c/crema – Budín diplomático	Tortilla de zanahoria con verduras asadas	Pan y bebestibles