



Menús **saludables**

Tipo bufé 2025

Semana 1 del mes

Lunes

Snack AM

Ensalada de frutas con quesito y avena de vainilla

Desayuno

Huevo con Jamón, pan de maíz y chocolate frío

Almuerzo

Arroz con pollo, cascotes de papa criolla, brócoli salteado y jugo de maracuyá

Snack PM

Galletas dobles de chocolate con jugo de lulo

Jueves

Snack AM

Mini arepitas de queso con mermelada de mora y jugo de mora

Desayuno

Arepa con quesito jamón, frutas y chocolate frío

Almuerzo

Filete de pescado con arroz de coco, vegetales al limón y guandulo

Snack PM

Tostadas de pan integral con arequipe sin azúcar, banano, chía y chocolate frío

Martes

Snack AM

Galletas dobles de chocolate con jugo de lulo

Desayuno

Huevo frito, arepa con quesito, fresa, banano y bebida sabor a vainilla

Almuerzo

Pastas con albóndigas a la boloñesa, con zanahorias al limón y jugo de piña-yerbabuena

Snack PM

Sándwich de jamón y queso, fruta de temporada y jugo de lulo

Viernes

Snack AM

Tostadas de pan integral con arequipe sin azúcar, banano, chía y chocolate frío

Desayuno

Tortilla de huevo con arepa, frutas y avena de vainilla

Almuerzo

Frijoles con arroz, chicharrón, tomate, zanahoria al limón y jugo de lulo

Snack PM

Pataconitos con plátano pintón y guacamole

Miércoles

Snack AM

Sándwich de jamón y queso, fruta de temporada y jugo de lulo

Desayuno

Tostada francesa con frutas y miel, con chocolate frío

Almuerzo

Pollo al horno con papas criollas, vegetales rostizados y limonada de fresa

Snack PM

Mini arepitas de queso con mermelada de mora y jugo de mora

Familia, recuerda que tenemos dos opciones de proteína, dos opciones de cereal o tubérculos y una barra de ensala mínimo con 4 verduras.



Semana 2 del mes



Lunes

Snack AM

Pataconitos con plátano pintón y guacamole

Desayuno

Sándwich de huevo, jamón y queso con yogurt de guayaba

Almuerzo

Sopa de fideos, pechuga de pollo a la plancha, plátano calado, tomate, zanahoria con limón y jugo de piña

Snack PM

Wrap de huevo y queso con mango en rodajas y aguapanela con piña

Jueves

Snack AM

Cereal de chocolate, fruta y yogurt

Desayuno

Omelette de huevo con queso, tomates y batido de mora

Almuerzo

Chuleta de cerdo con arroz de zanahoria, cascots de papa criolla con cilantro, vegetales al limón y jugo de tomate de árbol

Snack PM

Wraps de jamón y queso, piña picada y avena fría

Martes

Snack AM

Wrap de huevo y queso con mango en rodajas y aguapanela con piña

Desayuno

Arepa de chócolo con huevos revueltos, queso rallado, fruta picada y chocolate caliente

Almuerzo

Filete de res a la parrilla, púre de papa, sopa de zanahoria, vegetales al horno y limonada de piña

Snack PM

Arepitas de chócolo con quesito y chocolate frío

Viernes

Snack AM

Wraps de jamón y queso, piña picada y avena fría

Desayuno

Pancakes de banano con queso, fruta y chocolate frío

Almuerzo

Milanesa de pollo con cascots de papa, vegetales salteados y limonada de maracuyá

Snack PM

Wrap de pollo desmechado, maicitos y chocolate frío

Miércoles

Snack AM

Arepitas de chócolo con quesito y chocolate frío

Desayuno

Tostadas de aguacate con huevo frito y avena

Almuerzo

Deditos de pescado apanado al horno con vegetales frescos cevichados, arroz de cilantro, chips de yuca y limonada de piña

Snack PM

Cereal de chocolate, fruta y yogurt



Nota:

Las bebidas podrán cambiarse entre días, de acuerdo con el grado de maduración de las frutas.

Semana 3 del mes



Lunes

Snack AM

Ensalada de frutas con quesito y avena de vainilla

Desayuno

Huevo con Jamón, pan de maíz y chocolate frío

Almuerzo

Arroz con pollo, cascotes de papa criolla, brócoli salteado y jugo de maracuyá

Snack PM

Galletas dobles de chocolate con jugo de lulo

Jueves

Snack AM

Mini arepitas de queso con mermelada de mora y jugo de mora

Desayuno

Arepa con quesito jamón, frutas y chocolate frío

Almuerzo

Filete de pescado con arroz de coco, vegetales al limón y guandulo

Snack PM

Tostadas de pan integral con arequipe sin azúcar, banano, chía y chocolate frío

Martes

Snack AM

Galletas dobles de chocolate con jugo de lulo

Desayuno

Huevo frito, arepa con quesito, fresa, banano y bebida sabor a vainilla

Almuerzo

Pastas con albóndigas a la boloñesa, con zanahorias al limón y jugo de piña-yerbabuena

Snack PM

Sándwich de jamón y queso, fruta de temporada y jugo de lulo

Viernes

Snack AM

Tostadas de pan integral con arequipe sin azúcar, banano, chía y chocolate frío

Desayuno

Tortilla de huevo con arepa, frutas y avena de vainilla

Almuerzo

Frijoles con arroz, chicharrón, tomate, zanahoria al limón y jugo de lulo

Snack PM

Pataconitos con plátano pintón y guacamole

Miércoles

Snack AM

Sándwich de jamón y queso, fruta de temporada y jugo de lulo

Desayuno

Tostada francesa con frutas y miel, con chocolate frío

Almuerzo

Pollo al horno con papas criollas, vegetales rostizados y limonada de fresa

Snack PM

Mini arepitas de queso con mermelada de mora y jugo de mora

Nota:

Las bebidas podrán cambiarse entre días, de acuerdo con el grado de maduración de las frutas.



Semana 4 del mes



Lunes

Snack AM

Pataconitos con plátano pintón y guacamole

Desayuno

Sándwich de huevo, jamón y queso con yogurt de guayaba

Almuerzo

Sopa de fideos, pechuga de pollo a la plancha, plátano calado, tomate, zanahoria con limón y jugo de piña

Snack PM

Wrap de huevo y queso con mango en rodajas y aguapanela con piña

Jueves

Snack AM

Cereal de chocolate, fruta y yogurt

Desayuno

Omelette de huevo con queso, tomates y batido de mora

Almuerzo

Chuleta de cerdo con arroz de zanahoria, cascotes de papa criolla con cilantro, vegetales al limón y jugo de tomate de árbol

Snack PM

Wraps de jamón y queso, piña picada y avena fría

Martes

Snack AM

Wrap de huevo y queso con mango en rodajas y aguapanela con piña

Desayuno

Arepa de chócolo con huevos revueltos, queso rallado, fruta picada y chocolate caliente

Almuerzo

Filete de res a la parrilla, púre de papa, sopa de zanahoria, vegetales al horno y limonada de piña

Snack PM

Arepitas de chócolo con quesito y chocolate frío

Viernes

Snack AM

Wraps de jamón y queso, piña picada y avena fría

Desayuno

Pancakes de banano con queso, fruta y chocolate frío

Almuerzo

Milanesa de pollo con cascotes de papa, vegetales salteados y limonada de maracuyá

Snack PM

Wrap de pollo desmechado, maicitos y chocolate frío

Miércoles

Snack AM

Arepitas de chócolo con quesito y chocolate frío

Desayuno

Tostadas de aguacate con huevo frito y avena

Almuerzo

Deditos de pescado apanado al horno con vegetales frescos cevichados, arroz de cilantro, chips de yuca y limonada de piña

Snack PM

Cereal de chocolate, fruta y yogurt



Nota:

Las bebidas podrán cambiarse entre días, de acuerdo con el grado de maduración de las frutas.



Nuestros ciclos vitales:

2 a 3 años

4 a 5 años

6 a 8 años

9 a 11 años

12 a 18 años



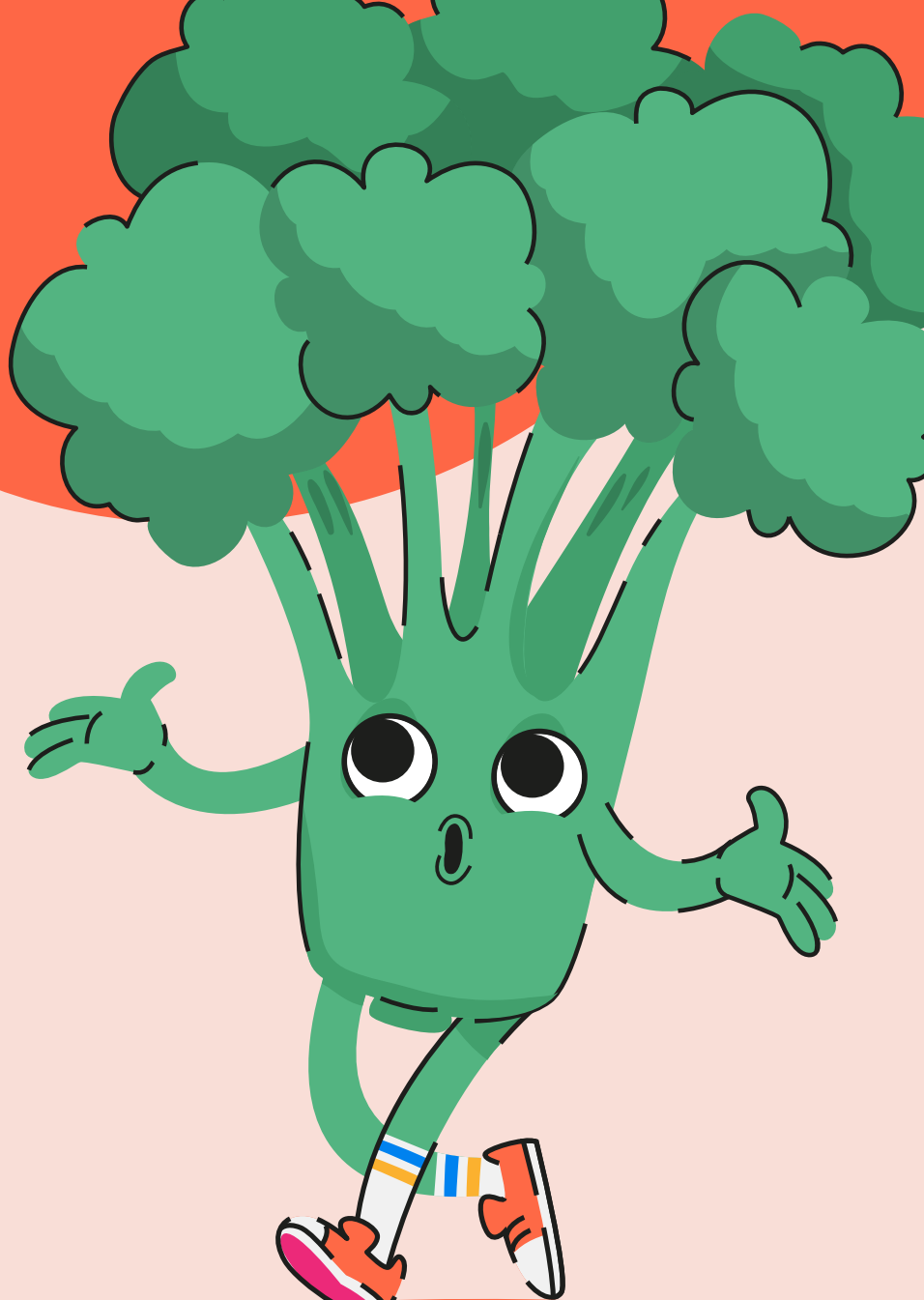
Nuestro aporte de nutrientes:

Proteína: 17 %

Lípidos: 30 %

Carbohidratos: 53%

Fibra: 35%



Carta de menús **saludables y conscientes**

Porciones ajustadas y servidas por ciclo vital.

Nuestras bebidas son frescas y naturales con adición máximo de 2 gr de endulzante natural o panela molida.

Tenemos agua natural disponible todo el tiempo para nuestros estudiantes.

El desayuno aporta el 20% del requerimiento calórico.

El almuerzo aporta el 30% del requerimiento calórico.

El refrigerio aporta el 10% del requerimiento calórico diario.

Ensaladas frescas y con frutas de temporada.

Opción Vegetariana
con rotación de proteína vegetal

cosmo[™]
Schools

comfama