

Menús saludables

Tipo bufé 2025

Semana 1 del mes

Lunes

Snack a.m.

Hamburguesa, Fruta de temporada y Jugo de guayaba

Desayuno

Arepas con queso mozzarella, carne de hamburguesa, Fruta de temporada y batido de fresa

Almuerzo

Arroz con pollo o Arroz blanco, Pollo desmechado o Cerdo salteado, Barra de ensalada , Cascos de papa y Jugo de maracuyá

Snack p.m.

Crepes con arequipe y frutas de temporada con Limonada de Mango

Jueves

Snack a.m.

Mini pizzas de Jamón y queso, Jugo de lulo

Desayuno

Arepas de chócolos con queso, huevo revuelto, fruta de temporada y chocolate caliente

Almuerzo

Chuleta de cerdo o Albondigas de res, Cascos de papa criolla al limón, arroz blanco o sopa de espinaca , Barra de ensalada y jugo de tomate de arbol

Snack p.m.

Wrap de pollo desmechado con maicitos,fruta de temporada y Bebida de fresa

Martes

Snack a.m.

Bowl de cereal con fruta de temporada y yogurt

Desayuno

Huevo con galletas de soda, fruta de temporada y chocolate frío

Almuerzo

Sopa de letras, Arroz blanco o Papa balín cocida, Milanesa de pollo o Carne de res , Barra de ensalada y batido de mora

Snack p.m.

Salpicón

Viernes

Snack a.m.

Patacones con queso y guacamole, fruta de temporada y Jugo de mango

Desayuno

Patacón con carne desmechada, guacamole y fruta de temporada y batido de mora

Almuerzo

Lentejas, Arroz blanco o con zanahoria, Carne desmechada o pollo a la plancha, tajada de maduro, barra de ensalada y jugo de lulo

Snack p.m.

Arepas de chócolos con quesito rallado, fruta de temporada y chocolate frío

Miércoles

Snack a.m.

Tostada francesa con miel, fruta de temporada y jugo de tomate de arból

Desayuno

Arepas con queso mozzarella y pollo desmechado, Fruta de temporada y jugo de piña.

Almuerzo

Filete de Pescado o Res plancha, Patacones, Arroz blanco o arroz con coco, Barra de ensalada y guandolo.

Snack p.m.

Arepas de huevo, fruta de temporada,Jugo de mora

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



Semana 2 del mes



Lunes

Snack a.m.

Sandwich de Jamón y queso, fruta de temporada y Jugo de Lulo

Desayuno

Aplanchado de Pollo , fruta de temporada y Avena fría

Almuerzo

Pastas con albóndigas a la boloñesa ó pastas con pollo desmechado,tajada de maduro,Arroz blanco , Barra de ensalada, Jugo de piña y hierbabuena

Snack p.m.

Tostadas con arequipe, fruta de temporada y chocolate frio

Jueves

Snack a.m.

Pandebono, fruta de temporada y jugo de mango

Desayuno

Perro de carne desmechada fruta y batido de fresa

Almuerzo

Frijoles con chicharrón o pollo a la plancha, arroz blanco o arroz blanco con zanahoria, tajada de maduro, barra de ensalada y guandolo

Snack p.m.

Patacones con queso y guacamole, fruta de temporada y jugo de mango

Martes

Snack a.m.

Galletas doble chocolate, fruta de temporada y jugo de lulo

Desayuno

Huevo revuelto con jamón y pan tostado, fruta de temporada y Chocolate frío

Almuerzo

Muslo de pollo horneado en BBQ ó carne molida, Arroz con cabello de angel , yuca rostizada o crema de zanahoria, barra de ensalada, limonada de flor de Jamaica

Snack p.m.

Arroz con leche y fruta de temporada

Viernes

Snack a.m.

Budín de zanahoria, fruta de temporada y limonada de mango

Desayuno

Huevo revuelto, arroz blanco, maduro en cubos, fruta de temporada y chocolate frio

Almuerzo

Carne de cerdo a la plancha o carne desmechada, arroz blanco o arroz blanco con cilantro, papas blancas chorreadas, barra de ensalada y jugo de maracuyá

Snack p.m.

Muffins de banana,fruta de temporada y jugo de mora

Miércoles

Snack a.m.

Arepa con quesito, fruta de temporada y Jugo de Mora

Desayuno

Sandwich con queso y tocineta, fruta de temporada y chocolate frío

Almuerzo

Ajíaco o carne de cerdo a la plancha, arroz blanco, tajada de maduro, barra de ensalada y jugo de maracuya

Snack p.m.

Wrap de Jamón y queso, fruta de temporada y limonada



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

Semana 3 del mes

Lunes

Snack a.m.

Hamburguesa, Fruta de temporada y Jugo de guayaba

Desayuno

Arepas con queso mozzarella, carne de hamburguesa, fruta de temporada y batido de fresa

Almuerzo

Arroz con pollo o Arroz blanco, Pollo desmechado o Cerdo salteado, Barra de ensalada , Cascos de papa y Jugo de maracuyá

Snack p.m.

Crepes con arequipe, fruta de temporada y Limonada de Mango

Jueves

Snack a.m.

Mini pizzas de Jamón y queso, fruta de temporada y Jugo de lulo

Desayuno

Arepas de chócolito con huevo revuelto y queso rayado, fruta de temporada y chocolate caliente

Almuerzo

Chuleta de cerdo o albóndigas de res, Cascos de papa criolla al limón , arroz blanco o sopa de espinaca , barra de ensalada y jugo de tomate de árbol

Snack p.m.

Wrap de pollo desmechado con maicitos, fruta de temporada y jugo de fresa

Martes

Snack a.m.

Bowl de cereal con yogurt y fruta de temporada

Desayuno

Huevo con galletas, fruta de temporada y chocolate frío

Almuerzo

Sopa de letras, Arroz blanco o Papa balín cocida, Milanesa de pollo o Carne de res , Barra de ensalada y batido de mora

Snack p.m.

Salpicón

Viernes

Snack a.m.

Patacones con queso y guacamole, fruta de temporada y jugo de mango

Desayuno

Patacón con carne de res desmechada, guacamole, fruta de temporada, y batido de mora

Almuerzo

Lentejas, arroz blanco o arroz blanco con zanahoria, Carne desmechada de res o pollo a la plancha, tajada de maduro, barra de ensalada y jugo de lulo

Snack p.m.

Arepas de chócolito con quesito rallado, fruta de temporada y chocolate frío

Miércoles

Snack a.m.

Tostada francesa con miel, fruta de temporada y jugo de tomate de árbol

Desayuno

Arepas con queso mozzarella y pollo desmechado, Fruta de temporada y jugo de piña

Almuerzo

Filete de Pescado o Res plancha, Patacones, Arroz blanco o arroz con coco, Barra de ensalada y guandolo

Snack p.m.

Arepas de huevo, fruta de temporada, 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 a.m.

Sandwich de Jamón y queso, fruta de temporada y Jugo de Lulo

Desayuno

Aplanchado de Pollo , fruta de temporada y Avena fría

Almuerzo

Pastas con albóndigas a la boloñesa ó pastas con pollo desmechado, tajada de maduro,Arroz blanco , Barra de ensalada, Jugo de piña y hierbabuena

Snack p.m.

Tostadas con arequipe, fruta de temporada y chocolate frio

Jueves

Snack a.m.

Pandebono, fruta de temporada y jugo de mango

Desayuno

Perros de carne desmechada, fruta de temporada y batido de fresa

Almuerzo

Frijoles con chicharrón o pollo a la plancha, arroz blanco o arroz blanco con zanahoria, tajada de maduro y guandolo

Snack p.m.

Patacones con queso y guacamole, fruta de temporada y y jugo de mango

Martes

Snack a.m.

Galletas doble chocolate, fruta de temporada y jugo de lulo

Desayuno

Huevo revuelto con jamón y pan tostado, fruta de temporada y Chocolate frio

Almuerzo

Muslo de pollo horneado en BBQ ó carne molida, arroz blanco con cabello de ángel , yuca rostizada o crema de zanahoria, barra de ensalada y limonada de flor de Jamaica

Snack p.m.

Arroz con leche y fruta de temporada

Viernes

Snack a.m.

Budín de zanahoria, fruta de temporada y limonada de mango

Desayuno

Huevo revuelto, arroz blanco, maduro en cubos, fruta de temporada y chocolate frio

Almuerzo

Carne de cerdo a la plancha o carne desmechada, arroz blanco o arroz blanco con cilantro, papas blancas chorreadas, barra de ensalada y jugo de maracuyá

Snack p.m.

Muffins de banano, fruta de temporada y jugo de mora

Miércoles

Snack a.m.

Arepas con queso, fruta de temporada y Jugo de Mora

Desayuno

Sandwich con queso y tocineta, fruta de temporada y chocolate frio

Almuerzo

Ajíaco o carne de cerdo a la plancha, arroz blanco, tajada de maduro, barra de ensalada y jugo de maracuya

Snack p.m.

Wrap de Jamón y queso, fruta de temporada y limonada

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



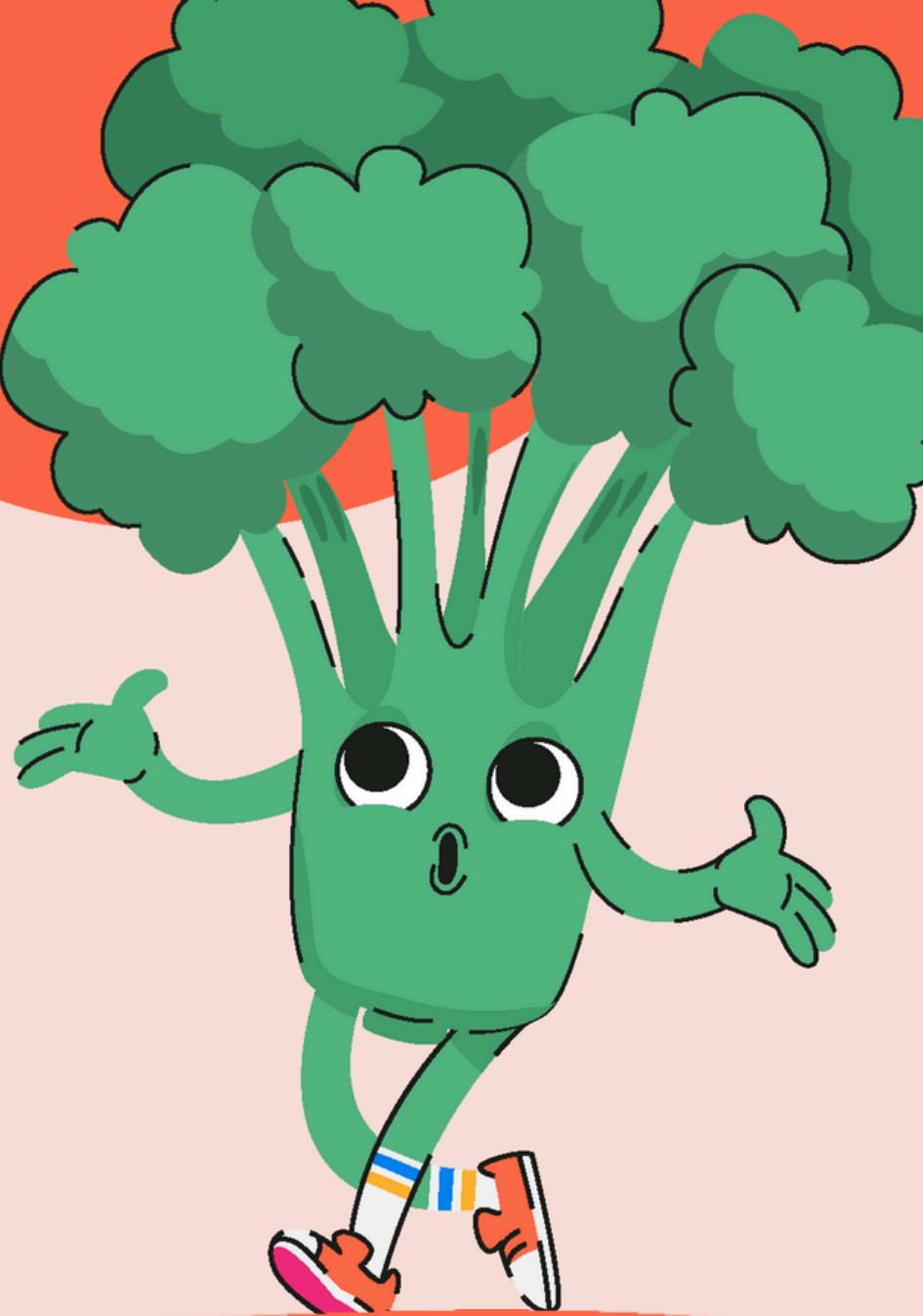
Nuestro aporte de nutrientes:

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