

CICLO	1	2	3	4	5
DIA A OFERTAR EL MENU	VIERNES 01 SEP VIERNES 29 SEP	LUNES 04 SEP	MARTES 05 SEP	MIERCOLES 06 SEP	JUEVES 07 SEP
Sopa – Crema – Consomé - Leguminosa	Sopa Campesina	Frijoles	Consomé	Lentejas	Crema de Espinacas
Alimento Proteico: carne – pollo – pescado - huevo	Pechuga en salsa de queso	Carne de cerdo en plancha	Pechuga a la plancha	Carne molida	Carne de cerdo en plancha
Cereal: arroz - pastas	Arroz dorado	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco
Guarnición: papa – plátano – yuca – arepa	Tostones de plátano	Papas a la francesa	Deditos de yuca dorados	Tajadas de plátano maduro	Papa rustica
Ensalada	Ensalada Waldrof	Ensalada de Aguacate	Repollo blanco + repollo morado + tomate milano verde + cebolla cabezona roja	Aguacate + pepino cohombro + tomate + cilantro + lechugas	Lechuga crespa + espinacas + fresa + durazno
Fruta	Fruta de cosecha	Fruta de cosecha	Fruta de cosecha	Fruta de cosecha	Fruta de cosecha
Postres	NO	Torta de Banano	NO	Torta chocolate	NO
Jugo de fruta	Cholupa	Lulo	Limonada de panela	Maracuyá	Mora

	6	7	8	9	10
DIA A OFERTAR EL MENU	VIERNES 08 DE SEP	LUNES 11 DE SEP	MARTES 12 DE SEP	MIERCOLES 13 SEP	JUEVES 14 SEP
Sopa – Crema – Consomé – Leguminosa	Sopa Maíz	lentejas	Sopa de Legumbres	Frijoles	Crema de Ahuyama
Alimento Proteico: carne – pollo – pescado – huevo	Carne de res en plancha – chimichurri	Pechuga a la plancha	Carne de cerdo en plancha	Carne molida	Pechuga de pollo en salsa teriyaki
Cereal: arroz - pastas	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco
Guarnición: papa – plátano – yuca – arepa	Pure de papa	Papas a la francesa	Cascabeles de plátano	Tajadas de plátano maduro	Papa Dorada
Ensalada	Verduras al vapor: zanahoria + habichuela + brocoli + coliflor + zukini verde y amarillo + pimentón + cebollas	Ensalada de aguacate	Repollo blanco + repollo morado + tomate milano verde + cebolla cabezona roja	Ensalada roja (tomate + zanahoria + remolacha + cebolla + cilantro)	Ensalada de lechuga crespas + tomate + cebolla + zanahoria + brócoli
Fruta	Fruta de cosecha	Fruta de cosecha	Fruta de cosecha	Fruta de cosecha	Fruta de cosecha
Postres	NO	Helado	NO	Mantecada	
Jugo de fruta	Cholupa	Lulo	Limonada de panela	Mora	Maracuyá

CICLO DE MINUTA COLEGIO COMFAMILIAR LOS LAGOS SEPT 2023

CICLO	11	12	13	14	15
DIA DEL MENU A OFERTAR	VIERNES 15 DE SEP	LUNES 18 DE SEP	MARTES 19 DE SEP	MIÉRCOLES 20 DE SEP	JUEVES 21 DE SEP
Sopa – Crema – Consomé - Leguminosa	Ajiaco	Frijoles	Consomé	Arvejas	Crema de verduras
Alimento Proteico: carne – pollo – pescado – huevo	Pechuga deshilachada	Carne de res molida con chorizo	Filete de pescado krispy con salsa tártara	Pollo en salsas BBQ	Espaguetis en salsa boloñesa
Cereal: arroz - pastas	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco
Guarnición: papa – platano – yuca – arepa	Patacón	Tajadas de plátano maduro horneadas	Papa rustica (paprika)	Papa Dorada	NO
Ensalada	Ensalada de aguacate	Ensalada de pepino cohombro + tomate + cebolla	Ensalada de lechuga crespas + espinacas + tomate + zanahoria + maíz	Ensalada de lechugas + tomate + cebolla + brócoli	Espinacas + lechugas crespas + manzana verde + apio + piña
Fruta	Fruta de cosecha	Fruta de cosecha	Fruta de cosecha	Fruta de cosecha	Fruta de cosecha
Postres		Gelatina		Torta de zanahoria	
Jugo de fruta	Maracuyá	Lulo	Limonada	Mora	Limonada de panela

CICLO DE MINUTA COLEGIO COMFAMILIAR LOS LAGOS SEPT 2023

CICLO	16	17	18	20	19
DIA DE MENU A OFERTAR	VIERNES 22 DE SEP	LUNES 25 SEP	MARTES 26 SEP	MIÉRCOLES 27 DE SEP	JUEVES 28 DE SEP
Sopa – Crema – Consomé - Leguminosa	Sancochito	Arvejas guisadas	Sopa de Letras	Lentejas	Sopa de colí
Alimento Proteico: carne – pollo – pescado – huevo	Pernil de pollo apanado	Ropa vieja	Pechugas rellenas	Carne de res en forma de hamburguesas	Cerdo agridulce
Cereal: arroz - pastas	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco
Guarnición: papa – plátano – yuca – arepa	Cascabeles de plátano	Plátano melado	Papas doradas	Tajadas de plátano maduro	Croquetas de arracacha
Ensalada	Ensalada de aguacate	Lechugas + tomate + cebollas blanca y roja + pepino + pimentón	Espinacas + lechugas crespas + manzana verde + apio + piña	Lechugas + tomate + cebollas + zanahoria + maíz tierno	lechugas + tomate + cebolla + zanahoria
Fruta	Fruta de cosecha	Fruta de cosecha	Fruta de cosecha	Fruta de cosecha	Fruta de cosecha
Postres	NO	Chocolatina	NO	Arroz con leche	NO
Jugo de fruta	Maracuyá	Lulo	Limonada	Mora	Cholupa

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
DIA	28-agosto	29-agosto	30-agosto	31-agosto	1 - Sept
MENU	11	12	10	13	1
DIA	4 – sept	5 – sept	6 – sept	7 - sept	8 - sept
MENU	2	3	4	5	6
DIA	11 – sept	12 – sept	13 – sept	14 – sept	15 - sept
MENU	7	8	9	10	11
DIA	18 – sept	19 – sept	20 – sept	21 – sept	22 - sept
MENU	12	13	14	15	16
DIA	25 – sept	26 – sept	27 – sept	28 - sept	29 - sept
MENU	17	18	20	19	1