

SEMANA 1



ALMUERZO	LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
PROTEÍNA	Bistec a caballo	Crocante de tilapia	Pollo al horno	Costilla de cerdo en salsa bbq	Penne al forno con trozos de res sellados en salsa de vino blanco
	Pechuga de pollo a la plancha	Lomo de cerdo a la parrilla	Beef Stroganoff	Pechuga En salsa de champiñon	Espaguetts con laminas de pollo parrillado
ENTRADA	Sopa campesina	Crema de verdura	Sopa de pasta	Crema de ahuyama	Crema pomodoro
CEREAL	Arroz blanco	Arroz pilaf	Arroz blanco	Arroz con perejil	Tostadas con ajo
ACOMPAÑAMIENTO	Cascos de papa	Croqueta de yuca	Platano al horno	Papa criolla	
	Verduras a la criolla	Ensalada caribeña	Lenteja en salsa criolla	Ens. De aguacate	Tomate finas hierbas
BARRA DE ENSALADA	Barra de ensalada	Barra de ensalada	Barra de ensalada	Barra de ensalada	Barra de ensalada
FRUTA	Fruta del dia	Fruta del dia	Fruta del dia	Fruta del dia	Fruta del dia
OPCIONAL	Carne y/o pechuga grille	Carne y/o pechuga grille	Carne y/o pechuga grille	Carne y/o pechuga grille	Carne y o pechuga grille
POSTRE	Mini chocolatina	Flan de vainilla	Gelatina	Mini galleta de vainilla	Mini milhoja
AÑOS INICIALES	Fajitas de carne en salsa	Crocante de tilapia	Pierna de pollo al horno	Costilla de cerdo en salsa bbq	Espaguetts con carne
VEGETARIANO	Champiñones salteados con tofu	Brochetas de coliflor apanadas	Zucchinnis rellenos	Costillas vegetarianas	Penne vegetariano en salsa de aguacate
SHOW CREPES /PASTAS	N.A.	Ensalda de pasta capresse	N.A.	Canelones de espinaca y queso	N.A
SHOW WOK	Sizziling Beef Stir fry	N.A.	Wok de tallarines con pollo y verdura	N.A	N.A

SEMANA 2



ALMUERZO	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
PROTEÍNA	FESTIVO	Lasaña Bologñesa clasico ragu de carne de res	Lomo saltado	Parrilada mixta carne y pechuga a la parrila, chorizo	Sushi maki, sushi Philadelphia y sushi California
ENTRADA		Lasaña de pechuga de pollo en salsa blanca	Pollo saltado	Sopa de pollo aregentina	Pescado apanado
		Crema de tomate	Sopa Andina		Miso ramen
CEREAL		Pan Bagguet	Arroz cremoso peruano	Papa sour cream	Egg roll
ACOMPAÑAMIENTO			Causa Limeña		Vegetales al wok
		Ens, Griega	Ens. Peruana	Verduras a la brasa	
BARRA DE ENSALADA		Barra de ensalada	Barra de ensalada	Barra de ensalada	Barra de ensalada
FRUTA		Fruta del dia	Fruta del dia	Fruta del dia	Fruta del día
OPCIONAL		Carne y/o pechuga grille	Carne y/o pechuga grille	Carne y/o pechuga grille	Carne y/o pechuga grille
POSTRE		Tiramisu	Suspiro Limeño	Mini alfajor	Galleta de la fortuna
AÑOS INICIALES		Lasaña Bologñesa clasico ragu de carne de res	Pollo saltado	Parillada mixta	Pescado apanado
VEGETARIANO		Lasagna vegetariana con zucchini, champiñones, verengenas	Montaña arcoiris Mezcla de ensalada de quinoa de tomates confitados, aguacate, pepinillos caseros	Parrillada Vegetariana	Revuelto vegano asiatico
SHOW CREPES /PASTAS		N.A.	N.A.	N.A.	N.A.
SHOW WOK	N.A.	N.A.	N.A.	N.A.	

SEMANA 3



ALMUERZO	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
PROTEÍNA	Costilla de cerdo en salsa bbq	Carne molida, huevo frito, chorizo, chicharon	Chuleta Valluna	Mini mojarra frita	Pollo mechado
	Alitas de pollo al horno		Pechuga gratinada	Carne con chimichurri	Carne asada
ENTRADA	Crema de espinaca	Cazuela de frijol	Sopa campesina	Sancochito	Ajiaco santafereño
CEREAL	Arroz con ajonjoli	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz con coco	Arroz blanco
ACOMPAÑAMIENTO	Mini papa criolla dorada	Tajada de plátano	Aborrajado	Patacon	Mazorca/arepa
	Brocoli	Aguacate	Verdura salteada con ajonjoli	Ens, Caribeña	Tajada de aguacate
BARRA DE ENSALADA	Barra de ensalada	Barra de ensalada	Barra de ensalada	Barra de ensalada	Barra de ensalada
FRUTA	Fruta del dia	Fruta del día	Fruta del dia	Fruta del dia	Fruta del dia
OPCIONAL	Carne y/o pechuga grille	Carne y/o pechuga grille	Carne y/o pechuga grille	Carne y/o pechuga grille	Carne y/o pechuga grille
POSTRE	Galleta chip	Queso con bocadillo	Mini Brownie	Semifrio de maracya	Panelita
AÑOS INICIALES	Julianas de cerdo	Carne molida	Chuleta Valluna	Deditos de pescado	Pierna de pollo
VEGETARIANO	Tomate relleno	Carve	Encocado vegetariano con tofu	Aguacate relleno	Ajiaco Vegano
SHOW CREPES /PASTAS	N.a	N.A	N.A	Macarrones con pollo	N.A
SHOW WOK	Arroz mandarin	N.A	Arroz cantones	N.A	N.A

SEMANA 4



ALMUERZO	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
PROTEÍNA	Arroz mixto	Tilapia en salsa tartara	Cannelloni de pollo gratinados al hono en salsa napolitana	Pollo cordon blue	Taco de birria de res
	Pechuga Gratinada	Carne al chimichurri	Canelloni de carne gratinados al horno en salsa bologñesa	Julianas de cerdo en salsa teriyaky	Taco cochinita pibill marinada con cebolla encurtida
ENTRADA	Consome celestin	Mazamorra chiquita	Sopa de tomate	Crema de champiñon	Sopa mexicana
CEREAL	Papa francesa	Arroz con ajonjoli	Pan bagguet	Arroz blanco	Aroz amarillo
ACOMPAÑAMIENTO		Croqueta de yuca		Verdura Mixta	Frijol refrito
	Tomate en rodaja	Ens. De aguacate	Toamte Capresse	Papa casco	Nachos /Guacamole
BARRA DE ENSALADA	Barra de ensalada	Barra de ensalada	Barra de ensalada	Barra de ensalada	Barra de ensalada
FRUTA	Fruta del día	Fruta del día	Fruta del día	Fruta del día	Fruta del día
OPCIONAL	Carne y/o pechuga grille	Carne y/o pechuga grille	Carne y/o pechuga grille	Carne y/o pechuga grille	Carne y/o pechuga grille
POSTRE	Ponque casero	Barquillo	Mini Milhija	Mouse de frutos rojos	Churros
AÑOS INICIALES	Arroz mixto	Tilapia en salsa tartara	Cannelloni de carne gratiandos al horno en salsa bologñesa	Pollo cordon blue	Tacos de pollo
VEGETARIANO	Arroz vegetariano	Quibbes	Cannelloni vegetarianos en salsa balanca	Brochetas vegetarianas	Tacos vegetarianos
SHOW CREPES /PASTAS	Crepes de pollo	N.A	Pan cook de cerdo en salsa balanca	Crepes stroganoff	N.A
SHOW WOK	N.A	Khaophad de pollo / papa fosforito	N.A	N.A	N.A



ENERO 2026

SEMANA 1

MENÚ	LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
 BEBIDA	KUMIS	AGUA DE PIÑA	KEFFIR DE MARACUYA	AGUA DE MANGO	YOGURTH CUCHAREABLE
 ENERGETICO	TORTA DE QUESO	ROLLITOS DE QUESO Y JAMON	MINI PAN DE YUCA	TEQUEÑOS DE QUESO	MINI MUFFIN DE ARANDANO
 FRUTA	DURAZNO	SANDIA	MANZANA	MELON	NARANAJA

SEMANA 2

MENÚ	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
 BEBIDA	FESTIVO	YOGURTH BAJO EN AZÚCAR	AGUA DE LULO	KUMIS	AHUA DE MORA
 ENERGETICO		GALLETA DE AVENA	MINI PASTEL HORNEADO DE CARNE	WAFFLES DE AVENA	SANDWICH PROTEICO
 FRUTA		BANANO	MANDARINA	FRESAS	PIÑA

SEMANA 3

MENÚ	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
 BEBIDA	BATIDO DE FRUTOS ROJOS	YOGURTH	SMOTHIE AMARILLO	YOGURT GRIEGO	AGUA DE FRESA
 ENERGETICO	WRAP DE POLLO Y CHAMPIÑOM	MINI PAN DE BONO	EMPANADA HORNEADA DE CARNE	MINI ALMOJABANA	PALITO DE QUESO
 FRUTA	NARANJA	SANDIA	CIRUELA	FRESAS	PERA

SEMANA 4

MENÚ	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
 BEBIDA	AHUA CON SABOR A FRUTOS VERDES	AVENA	JUGO DE MARACUYA	KUMIS	AGUA DE FRUTOS ROJOS
 ENERGETICO	SANDWICH PROTEICO	MUFFIN DE FRUTOS ROJOS	CROISSANT DE QUESO	MINI ROLLO DE CANELA	MINI PANCEROTTI ITALIANO
 FRUTA	PAPAYA	MELON	KIWI	MINI BANANO BOCADILLO	PAPAYA

Recomendaciones Nutricionales

				
BLANCO	AMARILLO	ROJO	MORADO	VERDE
 Sistema inmune	 Disminución del colesterol	 Corazón sano	 Corazón sano	 Protección para el estómago
 Protección para el estómago	 Corazón sano	 Disminución del colesterol	 Disminución del colesterol	 Articulaciones saludables
 Disminución del colesterol	 Articulaciones saludables	 Protección para la piel	 Mejora la memoria	 Protección para los ojos
 Corazón sano	 Protección para los ojos	 Rejuvenecimiento celular	 Rejuvenecimiento celular	 Sistema inmune
 Intestino sano	 Prevención del cáncer	 Prevención del cáncer	 Protección del sistema urogenital	 Prevención del cáncer