



COLEGIO GIMNASIO DE LOS LLANOS
HORIZONTES DE EXCELENCIA



CICLO DE MENÚS

REFRIGERIO										
COMPONENTE	MENU 1	MENU 2	MENU 3	MENU 4	MENU 5	MENU 6	MENU 7	MENU 8	MENU 9	MENU 10
BEBIDA	JUGO DE MANGO	KUMIS	JUGO DE MORA	YOGURT	JUGO TROPICAL	ASPIC DE FRUTAS CON GALLETA	MILO	AVENA	ENSALDA DE FRUTA CON QUESO	JUGO DE LULO
FRUTA	N/A	FRUTA	N/A	N/A	N/A		N/A	N/A		N/A
ACOMPANANTE	PEPITOS	GRANOLA	NUGGETS DE POLLO	CHURROS/DONA (SIN AZUCAR)	SANDWICH DE QUESO		PANDEBONOS	MUFFINS DE FRUTA		AREPA CON QUESO
Nota: fruta opcional										
ALMUERZO										
COMPONENTE	MENU 1	MENU 2	MENU 3	MENU 4	MENU 5	MENU 6	MENU 7	MENU 8	MENU 9	MENU 10
SOPA	SOPA DE CEBADA	CREMA VERDE	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE FIDEOS	CUCHUCO DE CEBADA	CREMA DE CHAMPIÑONES	SOPA DE ARROZ	SOPA DE PATACONES	AJIACO	SOPA DE MUTE
PROTEINA	CHURRASQUITO	ARROZ CON POLLO	ALBONDIGAS	POLLO A LA JARDINERA	CERDO EN SALSA TROPICAL	SOBREBARRIGA	POLLO PARMESANO	ROPA VIEJA	POLLO EN SALSA	ARROZ CHINO
CEREAL o DERIVADO	ARROZ PAJARITO		SPAGUETTIS	ARROZ AL PEREJIL	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ ORIENTAL	ARROZ BLANCO	ARROZ CON ARVEJAS VERDES	
RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	N/A	PAPA CHIP	PAN AL AJILLO	N/A	PAPA CRIOLLAS DORADAS	YUCA CRIOLLA	PAPA RUSTICA	N/A	PATACON	PAPAS FRANCESAS
LEGUMINOSAS	N/A	N/A	N/A	LENTEJAS A LA DAMA	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
VERDURAS	TORTA DE ESPINACA	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	BROCOLI O COLIFLOR APANADO	N/A	N/A
ENSALADA	ARVEJA, MAIZ, LECHUGA Y TOMATE	ENSALADA CON AGUACATE	ENSALADA VERDE	ENSALADA SUIZA	ENSALADA BARRA	ENSALDA SAN DANIEL	REPOLLO MORADO, PIÑA Y ZANAHORIA (COCIDA)	ENSALADA HAWAYANA	AGUACATE PORCION	ENSALDA CRIOLLA
JUGO	JUGO DE LULO	LIMONADA	UVA	JUGO DE PIÑA	LULO	JUGO DE GUAYABA	JUGO DE MANGO	TOMATE DE ARBOL	MORA	JUGO DE MANGO
POSTRE	NATILLA CON SALSA DE MORA	BRAZO DE REINA	GELATINA DE COLORES	PUDIN	ESPONJADO DE FRUTOS ROJOS	TORTA DE CHOCOLATE	PALETA DE FRUTAS	GENOVESA	BROWNIE	TRES LECHES
Nota: Se ofrecerá como alternativa de bebida al almuerzo limonada diariamente.										

ELABORADO POR: KAROL VIGOYA FLOREZ
NUTRICIONISTA DIETISTA
Magíster en DOCENCIA



COLEGIO GIMNASIO DE LOS LLANOS
HORIZONTES DE EXCELENCIA



CICLO DE MENÚS

REFRIGERIO										
COMPONENTE	MENU 11	MENU 12	MENU 13	MENU 14	MENU 15	MENU 16	MENU 17	MENU 18	MENU 19	MENU 20
BEBIDA	JUGO DE FEIJOA	PINCHOS DE FRUTA	JUGO DE UVA	JUGO DE FRESA	MILO	YOGURT	ASPIC DE FRUTAS CON GALLETA	AVENA	SORBETE DE GUAYABA	JUGO DE MARACUYA
FRUTA	N/A		N/A	N/A	N/A	FRUTA		N/A	N/A	N/A
ACOMPANANTE	WRAP DE JAMON Y QUESO		SANDWICH DE POLLO	AREPA RELLENA	GALLETAS CON MERMELADA	GRANOLA		MINI EMPANADA HORNEADA	ALMOJABANA	DEDITOS DE QUESO
Nota: fruta opcional										
ALMUERZO										
COMPONENTE	MENU 11	MENU 12	MENU 13	MENU 14	MENU 15	MENU 16	MENU 17	MENU 18	MENU 19	MENU 20
SOPA	SOPA DE COLI	SANCOCHO	CREMA DE POLO CON MAIZ	SOPA DE AVENA	CUCHUCO DE TRIGO	SOPA DE CONCHITAS	SOPA CAMPESINA	CREMA DE VERDURAS	SOPA DE MINSTRONES	SOPA CASERA
PROTEINA	BAGRE AL HORNO	POLLO A LA CRIOLLA	ACERRIN CHINO	POLLO BROASTEAR	BISTECK	CAÑON DE CERDO	CORDON BLUE	CARNE BOLOGNESA	PECHUGA A LA PLANCA	SHOP SUEY
CEREAL o DERIVADO	ARROZ AL PIMENTON	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ CON HABICHUELA	ARROZ TURCO	ARROZ PEREJIL	ARROZ BLANCO	MACARRONES	ARROZ VICKY	ARROZ BLANCO
RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	MONEDITAS DE PLATANO	ASTILLAS DE YUCA	N.A	PAPA CHORREADA	PAPA DUQUESA	N.A	YUCA DORADA	TAJADAS VERDES	PAPA FRANCESA	N/A
LEGUMINOSAS	N/A	N/A	FRIJOL ROJO	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N.A	LENTEJAS
VERDURAS	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	BUÑUELOS DE AUYAMA	N/A	N/A	N/A	N/A
ENSALADA	ENSALADA COLE SLAW	ENSALDA CAMPESINA	ENSALADA ARCOIRIS	ENSALDA FRESCA	ENSALADA DE VERANO	ANTIPASTO	ENSALADA DE MELON	ESPINACA CON MANGO Y FRESA	ENSALADA CESAR	ENSALADA PERUANA
JUGO	JUGO DE FRESA	JUGO DE DURAZNO	JUGO DE MARACUYA	JUGO DE GUANABANA	JUGO DE MARACUYA	JUGO DE MORA	JUGO DE FEIJOA	JUGO TROPICAL	JUGO DE FRUTOS ROJOS	JUGO DE FEIJOA
POSTRE	PALETA DE BANANO CON CHOCOLATE	ARROZ DE LECHE	TIRAMISU	FLAN DE CAMELO	ESPONJADO DE YOGURT	GALLETAS CON GRAGEAS	ENGALLETADO	ESPONJADO DE LIMON	PIE NARANJA	ESPONJADO DE MARACUYA
Nota: Se ofrecerá como alternativa de bebida al almuerzo limonada diariamente.										

ELABORADO POR: KAROL VIGOYA FLOREZ
NUTRICIONISTA DIETISTA
Magíster en DOCENCIA