

# MENÚ



DERIVACIÓN + DIETAS



Liceo de Cervantes  
Bilingüe

# ABRIL

# 2024

DIA	1 LUNES	2 MARTES	3 MIÉRCOLES	4 JUEVES	5 VIERNES
<b>PROTEINA</b>	PECHUGA A LA PLANCHA	CERDO SIN SALSA	STROGANOFF SIN CREMA DE LECHE	BAGRE EN SALSA	CHURRASCO ARGENTINO
<b>PROTEÍNA OPCIONAL</b>	CARNE TROICEADA	POLLO AL HORNO	CERDO EN SALSA	CARNE PICADA	TILAPÍA AL AJILLO
<b>CEREAL</b>	ARROZ BLANCO	ARROZ AJONJOLI	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ TIGRE
<b>ENERGÉTICO</b>	PUREDE PAPA	PAPA CRIOLLAS DORADAS	PAPA AL HORNO	YUCA EN SALSA	PURE PLATANO
<b>REGULADOR</b>	ENSALADA VERDE	VERDURA CHINA	ENSALADA NATURAL	ENSALADA ITALIANA	ENSALDA TOMATE
<b>VERDURA CALIENTE</b>	TORTA DE ESPINACA	BROCOLI AL VAPOR	HABICHUELINIS ASADOS	MIX DE VERDURA CALIENTE	TORTA VERDURAS
DIA	8 LUNES	9 MARTES	10 MIÉRCOLES	11 JUEVES	12 VIERNES
<b>PROTEINA</b>	JUANAS DE RES EN SALSA CHILI	POLLO A LA MIEL MOSTAZA	BISTEC A CABALLO	CARNE ASADA	RAVIOLIS CARNE
<b>PROTEÍNA OPCIONAL</b>	CERDO ASADO	PECHUGA EN SALSA	PESCADO PLANCHA	MILANESA DE CERDO	RAVIOLIS DE POLLO
<b>CEREAL</b>	ARROZ BLANCO	ARROZ VERDE	ARROZ BLANCO	ARROZ TIGRE	PAN
<b>ENERGÉTICO</b>	PLATANO COCIDO	YUCA DORADA	PAPA SALADA	PAPA PEREJIL	PAPA CRIOLLA
<b>REGULADOR</b>	ENSALADA GRIEGA	ENSALADA LIGTH	ENSALADA MIXTA	ENSALADA AZUL	ENSALADA DULCE
<b>VERDURA CALIENTE</b>	HABICHUELA GLACEADA	TORTA VERDURAS	ESPINACA SALTEADA	CALABACIN GUISADO	BROCOLI AL VAPOR
DIA	15 LUNES	16 MARTES	17 MIÉRCOLES	18 JUEVES	19 VIERNES
<b>PROTEINA</b>	SALTEADO DE CARNE CON VERDURAS	POLLO AL LIMON	FILET MIGÑON	<b>NO HAY CLASE</b>	PARRILADA MIXTA (CARNE - CHORIZO-POLLO)
<b>PROTEÍNA OPCIONAL</b>	POLLO CON VERDURAS	CARNE EN SALSA	JULIANAS DE POLLO		ARROZ BLANCO
<b>CEREAL</b>	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ PAJARITO		PAPA CRIOLLA
<b>ENERGÉTICO</b>	PAPA DORADA	PAPA AL PEREJIL	CROQUETA DE YUCA		GUACAMOLE
<b>REGULADOR</b>	ENSALADA MORADA	TOMATE MOZARELLA	ENSALADA FRANCESA		TORTA VERDURAS
<b>VERDURA CALIENTE</b>	TORTA DE ESPINACA	BROCOLI AL VAPOR	HABICHUELINIS ASADOS		
DIA	22 LUNES	23 MARTES	24 MIÉRCOLES	25 JUEVES	26 VIERNES
<b>PROTEINA</b>	CARNE A LA PARRILLA	TILAPIA AL AJILLO	POLLO KENTUCKY	LOMO DE CERDO EN SALSA CRUELA	HAMBURGUESA
<b>PROTEÍNA OPCIONAL</b>	POLLO DORADO	COSTILLAS DE RES EN SALSA	TERNERA EN SALSA	MILANESA DE RES	DE CARNE SIN SALSA
<b>CEREAL</b>	ARROZ BLANCO	ARROZ AMARILLO	ARROZ AJONJOLI	ARROZ CON ARVEJA	PAN
<b>ENERGÉTICO</b>	PURE E PAPA	PLATANO AL HORNO	PAPA SALADA	PURE PAPA CRIOLLA	PAPA FRANCESA
<b>REGULADOR</b>	PALITOS DE ZANAHORIA	ENSALDA CESAR	COLE SLOW	ENSALAD PRIMAVERA	TOMATE LECHUGA
<b>VERDURA CALIENTE</b>	VERDURA CALIENTE	ESPINACA SALTEADA	CALABACIN GUISADO	BROCOLI AL VAPOR	
DIA	29 LUNES	30 MARTES			
<b>PROTEINA</b>	FRICASSE DE POLLO				
<b>PROTEÍNA OPCIONAL</b>	SOBREBARRIGA DORADA				
<b>CEREAL</b>	ARROZ BLANCO				
<b>ENERGÉTICO</b>	PAPA EN SALSA				
<b>REGULADOR</b>	TOMATE AL OREGANO				
<b>VERDURA CALIENTE</b>	VERDURA CALIENTE	CALABACIN GUISADO			



## Todos los MENÚS INCLUYEN:

<b>BARRA DE ENSALADA:</b>	VARIEDAD DE VERDURAS FRESCAS Y VINAGRETA ADICIONAL
<b>CEREAL O TUBERCULO:</b>	EN LOS MENUS DE DIETAS SOLO SE OFRECE 1 DE ESTAS OPCIONES LA QUE EL ESTUDIANTE ELIJA
<b>BARRA DE FRUTA:</b>	VARIEDAD DE FRUTA SEGÚN COSECHA
<b>BEBIDA:</b>	JUGO NATURAL CON AZUCAR/ SIN AZUCAR Y AGUA
<b>POSTRE:</b>	PREPARACION CASERA

**NOTA: EL MENU PUEDE SER MODIFICADO POR EVENTOS ESPECIALES**