

MENÚ



DERIVACIÓN + DIETAS



Liceo de Cervantes
Bilingüe

MAYO

2024



DIA

PROTEINA
PROTEÍNA OPCIONAL
CEREAL
ENERGÉTICO
REGULADOR
VERDURA CALIENTE

1 MIÉRCOLES

FESTIVO DIA DEL TRABAJO

2 JUEVES

STEACK EN SALSA
POLLO DORADO
ARROZ TRICOLOR
CRIOLLITAS VAPOR
ENSALADA MIXTA
ESPINACA SALTEADA

3 VIERNES

MENÚ POR VOTACIÓN ABRIL



DIA

6 LUNES

PROTEINA CHULETA DE CERDO EN SU SALSA
PROTEÍNA OPCIONAL PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
CEREAL ARROZ VERDURAS
ENERGÉTICO PURE PLATANO
REGULADOR VERDURA ENCURTIDA
VERDURA CALIENTE HABICHUELA GLACEADA

7 MARTES

TRUCHA A LA PLANCHA
CARNE MECHADA
ARROZ CON AJONJOLI
PAPA AL PÉREJIL
VERDURA NATURAL
TORTA VERDURAS

8 MIÉRCOLES

POLLO AL HORNO
CARNE EN POLVO
ARROZ BLANCO
PURE PAPA
ENSALADA MEDITERRANEA
ESPINACA SALTEADA

9 JUEVES

SOBREBARRIGA AL HORNO
PECHUGA CAMPESINA
ARROZ TIGRE
PLATANO COCIDO
ENSALADA LIGHT
CALABACIN GUISADO

10 VIERNES

WRAP PECHUGA CHAMPiÑONES
WRAP DE CARNE
CHIPS ARRACACHA
ENSALADA DE FRUTAS
BROCOLI AL VAPOR

DIA

13 LUNES

FESTIVO ASCENSIÓN DE JESÚS

PROTEINA
PROTEÍNA OPCIONAL
CEREAL
ENERGÉTICO
REGULADOR
VERDURA CALIENTE

14 MARTES

BISTEC A LA CRIOLLA
CERDO PARRILADO
ARROZ BLANCO
PLATANO HORNO
ENSALADA VERDE
BROCOLI AL VAPOR

15 MIÉRCOLES

BROCHETAS MIXTAS
BROCHETAS DE POLLO
ARROZ AMARILLO
CRIOLLITAS VAPOR
TOMATE A LAS FINAS HIERBAS
HABICHUELINIS ASADOS

16 JUEVES

AJIACO
POLLO MECHADO
ARROZ BLANCO
MAZORCA
AGUACATE
TORTA VERDURAS

17 VIERNES

CORDON BLEU ASADO
CARNE ASADA
ARROZ CON PEREJIL
PAPA CAMPESINA
SOUFLE DE VERDURA
MIX DE VERDURA CALIENTE

DIA

20 LUNES

PROTEINA MERO A LA PARRILLA
PROTEÍNA OPCIONAL TERNERA ASADA
CEREAL ARROZ CON ARVEJA
ENERGÉTICO PAPA DORADA
REGULADOR VERDURA MIXTA
VERDURA CALIENTE VERDURA CALIENTE

21 MARTES

ALBONDIGAS
PECHUGA ALHORNO
ARROZ BLANCO
PLATANO VAPOR
ENSALDA ROJA
ESPINACA SALTEADA

22 MIÉRCOLES

ALITAS DORADAS
MILANESA DE CERDO
ARROZ CON ZANAHORIA
BOLITAS DE PLATANO
REPOLLO Y PIÑA
CALABACIN GUISADO

23 JUEVES

MACARRONES MIXTOS SIN SALSA (CARNE-POLLO)
PAN
PAPA DORADA
ZANAHORIA JULIANAS
BROCOLI AL VAPOR

24 VIERNES

MACARRONES MIXTOS SIN SALSA (CARNE-POLLO)
PAN
PAPA DORADA
ZANAHORIA JULIANAS
TORTA VERDURAS

DIA

27 LUNES

PROTEINA CARNE AL RANCHO
PROTEÍNA OPCIONAL POLLO CHINO
CEREAL ARROZ BLANCO
ENERGÉTICO PAPA SALADA
REGULADOR ZANAHORIA JULIANAS
VERDURA CALIENTE VERDURA CALIENTE

28 MARTES

ROLLO DE CARNE
TILAPIA AL AJILLO
ARROZ TIGRE
PALITOS DE YUCA
TOMATE PARMESANA
ESPINACA SALTEADA

29 MIÉRCOLES

ARROZ PAISA
ARROZ CON POLLO
PAPA CHIP
CHOP SUEY
CALABACIN GUISADO

30 JUEVES

CERDO EN SALSA
CARNE A LAPARRILLA
ARROZ
PAPA GRATINADA
ENSALADA ROMANA
BROCOLI AL VAPOR

31 VIERNES

MENÚ POR VOTACIÓN MAYO



Todos los MENÚS INCLUYEN:

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



NOTA: EL MENU PUEDE SER MODIFICADO POR EVENTOS ESPECIALES