**GIMNASIO CAMPESTRE LA SALETTE**

**“Educación para la vida”**

**Menú No. 3 - del 08 de Abril al 02 de Mayo de 2024**

**Menú Nº 3/2015**

**Del 09 de Abril al 07 De Mayo**

**de**

[](http://www.google.com/imgres?imgurl=http://lh4.ggpht.com/_Dr33wjhiolA/TETC-6jQFwI/AAAAAAAAMWE/8JSvllKJe7M/chef%5b4%5d.jpg&imgrefurl=http://himajina.blogspot.com/2010/07/dia-nacional-del-chef-personal.html&usg=__yOQ89DuaMMGYD-SWGdrrraiaxTw=&h=452&w=240&sz=21&hl=es&start=582&zoom=1&tbnid=mSWXtzOKpnaabM:&tbnh=116&tbnw=62&ei=HtuVTbXSEcSctwe-uajrCw&prev=/images?q=chef&um=1&hl=es&sa=N&biw=1259&bih=549&tbs=isch:1&chk=sbg&um=1&itbs=1&iact=rc&dur=218&oei=EtuVTcCwF4mhtweIw5z6Cw&page=26&ndsp=21&ved=1t:429,r:3,s:582&tx=45&ty=42)

CESTFRUT

**Todos los días con el almuerzo jugo natural y postre**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **LUNES 08** | **MARTES 09** | **MIERCOLES 10** | **JUEVES 11** | **VIERNES 12** | **LUNES 15** | **MARTES 16** | **MIERCOLES 17** | **JUEVES 18** | **VIERNES 19** | **LUNES 22** | **MARTES 23** | **MIERCOLES 24** | **JUEVES 25** | **VIERNES 26** | **LUNES 23** | **MARTES 30** | **MIERCOLES 01** | **MARTES 02** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **A** | **L** | **M** | **U** | **E** | **R** | **Z** | **O** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **SOPAS, CREMAS O FRUTA** | AJIACO SANTAFEREÑO |  | PORCION DE FRUTA | CONSOME | CREMA DE AHUYAMA | SOPA DE PATACON | PORCION DE FRUTA | SOPA DE ARRACACHA | PORCION DE FRUTA |  | CREMA DE CHAMPIÑONES | SOPA DE VERDURAS | SOPA DE CUCHUCO |  | CREMA DE POLLO | PORCION DE FRUTA |  | CREMA DE ZANAHORIA | PORCION DE FRUTA |  |  |  |  |
| **CEREAL** | ARROZ BLANCO | ARROZ BLANCO | ARROZ CON POLLO |  | ARROZ AL PEREJIL | ARROZ CON FIDEOS | ARROZ BLANCO | ARROZ BLANCO | ARROZ BLANCO |  | ARROZ CAMPESINO | ARROZ AL PEREJIL | ARROZ AL PIMENTON | ARROZ BLANCO | ARROZ CON ARVEJA | ARROZ BLANCO |  | ARROZ ORIENTAL | ARROZ CON ZANAHORIA |  |  |  |  |
| **PROTEICO** | POLLO DESMENUSADO | CARNE MOLIDA |  | POLLO A LA CARBONARA |  | PECHUGA DE POLLO A LA MILANESA |  | CARNE SUDADA | CARNE ASADA |  | POLLO AL CURRY |  | CARNE EN BISTEC | CARNE ASADA |  | SOBREBARRIG DESMECHADA |  | CUBITOS DE CARNE EN SALSA DE SOYA |  |  |  |  |  |
| **PROTEICO** |  |  |  | CARNE A LA BOLOÑESA | POLLO EN CAMPINOÑES |  | POLLO DORADO |  |  | **MENU ITALIANO** |  | CORDON BLUE |  | PECHUGA ASADA | ALBONDIGAS A LA LIONESA |  | **MENU MEXICANO** | CUBITOS DE POLLO TERIYAKI | CHURRASCO CON CHIMICHURRI |  |  |  |  |
| **PRINCIPIO** |  | CAZUELA DE FRIJOLES ANTIOQUEÑOS |  | ESPAGUETTI |  |  | LENTEJAS RANCHERAS |  | GARBANZOS A LA MADRILEÑA |  |  |  |  | MARZORCA ASADA |  |  |  |  | FRIJOL BLANCO |  |  |  |  |
| **FARINÁCEO** | TAJADAS | PAPA SALADA | PAPA FRANCESA | PAN FRANCES | PAPA FRIA | PAPA FRANCESA | CROQUETAS DE YUCA | PAPA Y YUCA SUDADA | PATACON |  | ABORRAJADOS | ENSALADA RUSA | TORREJAS DE AVENA | PLATANO ASADO | PURE DE PAPA | PAPA CHORREADA |  | PAPAS CHIP | PATACON |  |  |  |  |
| **ENSALADA** | TAJADA DE AGUACATE | ENSALADA DE AGUACATE | RODAJAS DE PEPINO Y TOMATE AL PEREJIL | ENSALADA CESAR | BARRA | BARRA | BARRA | ENSALADA DE REMOLACHA | BARRA |  | BARRA | ENSALADA DE FRUTAS | TORTA DE ACELGA | GUACAMOLE | BARRA | BARRA |  | CHOP SUEY | BARRA |  |  |  |  |

NOTA: \* Una alimentación apropiada desde la niñez promueve buenos hábitos alimenticios y favorece un óptimo estado nutricional, recuerde que esta etapa más adecuada para comenzar a educar e inculcar buenos hábitos.

* **Estudiantes con dieta el menú es de acuerdo a las especificaciones del médico o nutricionista.**