**GIMNASIO CAMPESTRE LA SALETTE**

**“Educación para la vida”**

**Menú No. 9 - del 21 de Octubre al 18 de Noviembre 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 21** | **MARTES 22** | **MIERCOLES 23** | **JUEVES 24** | **VIERNES 25** | **LUNES 28** | **MARTES 29** | **MIERCOLES 30** | **JUEVES 31** | **VIERNES 01** | **MARTES 05** | **MIERCOLES 06** | **JUEVES 07** | **VIERNES 08** | **MARTES 12** | **MIERCOLES 13** | **JUEVES 14** | **VIERNES 15** | **LUNES 18** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **A** | **L** | **M** | **U** | **E** | **R** | **Z** | **O** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **SOPAS, CREMAS O FRUTA** | PORCION DE FRUTA | AJIACO SANTAFEREÑO | CREMA DE POLLO | SOPA DE SANCOCHO | PORCION DE FRUTA |  | SOPA DE PATACON | CREMA DE AHUYAMA | PORCION DE FRUTA | CREMA DE CHAMPIÑONES | PORCION DE FRUTA | SOPA DE ARROZ | SOPA DE AVENA | SOPA DE SANCOCHO DE PESCADO | CREMA DE VERDURAS |  |  | PORCION DE FRUTA | SOPA DE LETRAS |  |  |  |  |
| **CEREAL** | ARROZ BLANCO | ARROZ BLANCO | ARROZ AL PEREJIL | ARROZ CON ARBEJA |  | ARROZ BLANCO | ARROZ STIR FRIE | ARROZ CON ARVEJA | ARROZ CON POLLO | ARROZ AL PIMENTON | ARROZ BLANCO | ARROZ CAMPESINO | ARROZ AL PEREJIL | ARROZ BLANCO | ARROZ CON MAZORCA |  |  | ARROZ BLANCO | ARROZ BLANCO |  |  |  |  |
| **PROTEICO** |  | POLLO DESMENUSADO |  |  | POLLO A LA CARBONARA | CAZUELA DE FRIJOLES ANTIOQUEÑOS | PECHUGA DE POLLO A LA MILANESA |  |  |  | CARNE ASADA | POLLO AL HORNO CON FINAS HIERBAS |  | PESCADO DORADO |  |  | CARNE ASADA |  |  |  |  |  |  |
| **PROTEICO** | POLLO DORADO |  | GOULASH DE CARNE DE CERDO | CHURRASQUITO A LA PLANCHA CON CHIMICHURRI | CARNE A LA BOLOÑESA | HUEVO FRITO |  | ALBONDIGAS A LA LIONESA | HUEVO DE CODORNIZ | CORDON BLUE |  |  | CARNE STROGANOF |  | NUGGETS DE POLLO | **MENU MEXICANO** | PECHUGA A LA PLANCHA | CHURRASQUITO | POLLO CON CHAMPIÑONES |  |  |  |  |
| **PRINCIPIO** | LENTEJAS RANCHERAS |  |  |  | ESPAGUETTI | CARNE MOLIDA |  |  |  |  | GARBANZOS A LA MADRILEÑA |  |  |  |  |  | CHORIZO | FRIJOLES BLANCOS |  |  |  |  |  |
| **FARINÁCEO** | PAPA EN CASQUITOS | TAJADAS | PALITOS DE QUESO | CRIOLLITAS | PAN FRANCES | TAJADAS | PLATANO ABORRAJADO | PURE DE PAPA | PAPA CHIP | ENSALADA RUSA | PATACON | PAPA GRATINADA | CROQUETAS DE YUCA | PATACON | PAPA FRANCESA |  | PLATANO ASADO Y CRIOLLITAS | CROQUETAS DE YUCA | PAPA GRATINADA |  |  |  |  |
| **ENSALADA** | BARRA | TAJADA DE AGUACATE | BARRA | GUACAMOLE | ENSALADA CESAR | AGUACATE | BARRA | TORTA DE ACELGA | RODAJAS DE PEPINO Y TOMATE | FRUTA | BARRA | BARRA | BARRA | ENSALADA DE AGUACATE CON MANGO | BARRA |  | GUACAMOLE | BARRA | 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.**