

MES DE MARZO 2020

Colegio  
Gimnasio  
Pedagogico

una alimentación sana  
**¡para todos!**



	Peso servido	Lunes 2	Martes 3	Miercoles 4	Jueves 5	Viernes 6
<b>SOPA/CREMA</b>	<b>150 cc</b>	Sopa Campesina	Sopa de Letras	Sopa de Apio	Sopa de Platano	Crema de Tomate
<b>PROTEINA</b>	<b>(50 grs cocido-1 - 3 °) (80 grs 4 - 5°)</b>	Lomito de Cerdo en BBQ	Pollo en Miel Mostaza	Espaguetis con Pollo	Bandeja paisa(arroz, carne molida, frijol, tajada de maduro, arepita)	Torta de Atun
<b>CEREAL/Arroz blanco- y/o combinado</b>	<b>55 grs cocido y pasta 60 grs</b>	Arroz con Fideos	Arroz corn arvejas			Arroz Verde
<b>TUBERCULOS Y PLATANOS</b>	<b>35 -40 grs cocido</b>	Papa chorreada	Coscojas de Platano	Maduro acaramelado		Pure de papa gratinado
<b>LEGUMINOSA o VERDURA</b>	<b>50 grs cocido</b>					
<b>ENSALADA</b>	<b>40 grs</b>	Espinaca, Lechuga, Zanahoria rayada.	Ensalada de mango, lechuga, fresa crema de leche	Pepino y Tomate en cuadros, lechuga batavia	Guacamole y rodaja de tomate	Ensalada de Tomate, zanahoria, lechuga, pepino, aguacate
<b>JUGO NATURAL</b>	<b>180 CC</b>	Jugo Natural	Jugo Natural	Jugo Natural	Limonada de Panela	Jugo Natural
<b>DULCE y/o POSTRES</b>	<b>50 grs</b>	Postre	Postre	Postre		
<b>FRUTA</b>	<b>125 grs</b>				Fruta	Fruta
<b>LONCHERA MAÑANA</b>		Yogurth + Galleta + Fruta	Empanada de Carne + Jugo + Fruta	Croisant + Jugo + Fruta	Mini Hamburguesa + Naranjada	Arepa de Huevo + Jugo + Fruta
<b>LONCHERA TARDE</b>		Arepa de Queso + Bebida achocolatada	Mini Perro + Jugo	Sandwich de pollo + Jugo	Dedido de Queso + Jugo	Ponque Gala + Kumis

	<b>Peso servido</b>	<b>Lunes 9</b>	<b>Martes 10</b>	<b>Miercoles 11</b>	<b>Jueves 12</b>	<b>Viernes 13</b>
<b>SOPA/CREMA</b>	<b>150 cc</b>	<i>Sopa de Harina Tostado</i>	<i>Crema de Cebolla</i>	<i>Sopa de Patacon</i>	<i>Crema de Ahuyama</i>	<b>Capacitación LEGO (NO HAY CLASE)</b>
<b>PROTEINA</b>	<b>(50 grs cocido-1 - 3 °) (80 grs 4 - 5°)</b>	<i>Estofado de Carne</i>	<i>Nuggests de Pollo con salsa tartara</i>	<i>Arroz Mixto</i>	<i>ALITAS BROASTER</i>	
<b>CEREAL/Arroz blanco- y/o combinado</b>	<b>55 grs cocido y pasta 60 grs</b>	<i>Arroz de Zanahoria</i>	<i>Arroz blanco</i>		<i>Macarrones con Queso</i>	
<b>TUBERCULOS Y PLATANOS</b>	<b>35 grs cocido</b>	<i>Papa amarilla</i>	<i>Buñuelos de Maduro</i>	<i>Papa chips</i>	<i>Moneditas de Platano</i>	
<b>LEGUMINOSA o VERDURA</b>	<b>50 grs cocido</b>	<i>Guiso de Habichuela</i>				
<b>ENSALADA</b>	<b>40 grs</b>		<i>Ensalada de Yota</i>	<i>Ensalada Dulce</i>	<i>Ensalada: Granos de Mazorca - Arveja - Pepino - Lechuga</i>	
<b>JUGO NATURAL</b>	<b>180 CC</b>	<i>Jugo</i>	<i>Jugo Natural</i>	<i>Limonada</i>	<i>Jugo Natural</i>	
<b>DULCE y/o POSTRES</b>	<b>50 grs</b>		<i>Postre</i>	<i>Postre</i>		
<b>FRUTA</b>	<b>125 grs</b>	<i>Fruta</i>			<i>Fruta</i>	
<b>LONCHERA MAÑANA</b>		<i>Dedido de Salchicha + Jugo + Fruta</i>	<i>Pincho de pollo +Jugo + Fruta</i>	<i>Buñuelo + Avena</i>	<i>Bonyurth + Fruta</i>	
<b>LONCHERA TARDE</b>		<i>Empanada Mixta + limonada + Fruta</i>	<i>Arepita de Jamon y Queso + Jugo</i>	<i>Flauta de Pollo + Naranjada</i>	<i>Minipizza + Jugo + Gomita</i>	

	<b>Peso servido</b>	<b>Lunes 16</b>	<b>Martes 17</b>	<b>Miercoles 18</b>	<b>Jueves 19</b>	<b>Viernes 20</b>
<b>SOPA/CREMA</b>	<b>150 cc</b>	<i>Crema de Espinacas</i>	<i>Crema de Champiñon</i>	<i>Ajiaco SANTAFEREÑO (pollo - papa amarilla - mazorca)</i>	<i>Sopa de Cuchuco</i>	<i>Crema de Brocoli</i>
<b>PROTEINA</b>	<b>(50 grs cocido-1 - 3 °) (80 grs 4 - 5°)</b>	<i>Carne desmechada</i>	<i>Albondigas</i>		<i>Lomo de Cerdo en iulianas</i>	<i>Pescado con salsa tartara</i>
<b>CEREAL/Arroz blanco- y/o combinado</b>	<b>55 grs cocido y pasta 60 grs</b>	<i>Arroz Blanco</i>	<i>Arroz al pimenton</i>		<i>Arroz Perla</i>	<i>Arroz de coco</i>
<b>TUBERCULOS Y PLATANOS</b>	<b>35 grs cocido</b>	<i>Rollo de papa</i>	<i>Palitos de Yuca</i>	<i>Arroz Blanco</i>	<i>Tajadas de Maduro</i>	<i>Patacones</i>
<b>LEGUMINOSA o VERDURA</b>	<b>50 grs cocido</b>	<i>Lenteja Ranchera</i>			<i>Garbanzos a la madrileña</i>	
<b>ENSALADA</b>	<b>40 grs</b>	<i>Tomate y Lechuga</i>	<i>Repollo Morado + Lechuga + Zanahoria rayada + Tomate</i>	<i>Aguacate y Tomate</i>	<i>Tomate - Zanahoria Rallada</i>	<i>Ensaladade: Piña + Repollo + Manzana Verde + Melon + Uvas pasas</i>
<b>JUGO NATURAL</b>	<b>180 CC</b>	<i>Jugo Natural</i>	<i>Jugo Natural</i>		<i>Jugo Natural</i>	<i>Limonada</i>
<b>DULCE y/o POSTRES</b>	<b>50 grs</b>	<i>Postre</i>	<i>Postre</i>	<i>Jugo</i>		<i>Postre</i>
<b>FRUTA</b>	<b>125 grs</b>			<i>Postre</i>	<i>Fruta</i>	
<b>LONCHERA MAÑANA</b>		<i>Flauta J&amp;Q + Jugo + Fruta</i>	<i>Pastel de Pollo + Jugo</i>	<i>Burrito de carne y Queso + Jugo</i>	<i>Nuggets de Pollo + Papa Amarilla</i>	<i>Salchipapa + Naranjada</i>
<b>LONCHERA TARDE</b>		<i>Arepa de Chocolo + Jugo de Fruta</i>	<i>Gelatina + Galleta + Fruta</i>	<i>Sandwich + Jugo de Mora en Leche</i>	<i>Pancakes + Queso y Miel + Jugo</i>	<i>Brownie + Leche + Fruta</i>

	<b>Peso servido</b>	<b>Lunes 23</b>	<b>Martes 24</b>	<b>Miercoles 25</b>	<b>Jueves 26</b>	<b>Viernes 27</b>
<b>SOPA/CREMA</b>	<b>150 cc</b>	<b>FESTIVO</b>	<i>Crema de Maiz</i>	<i>Sopa de Letras</i>	<i>Sancochito</i>	<i>Crema de Pollo</i>
<b>PROTEINA</b>	<b>(50 grs cocido-1 - 3 °) (80 grs 4 - 5°)</b>		<i>Colombina de Pollo</i>	<i>Milanesa de Pescado</i>	<i>Carne en cuadros + granos de mazorca</i>	<i>Lasagña Mixta</i>
<b>CEREAL/Arroz blanco- y/o combinado</b>	<b>55 grs cocido y pasta 60 grs</b>		<i>Arroz al cilantro</i>	<i>Arroz con Verduras</i>	<i>Arroz de Tomate</i>	
<b>TUBERCULOS Y PLATANOS</b>	<b>35 grs cocido</b>		<i>Maduro acaramelado</i>	<i>Yuquitas al horno</i>	<i>Moneditas de Platano</i>	<i>Tajada de Pan</i>
<b>LEGUMINOSA o VERDURA</b>	<b>50 grs cocido</b>					
<b>ENSALADA</b>	<b>40 grs</b>		<i>Ensalada Semirusa</i>	<i>Aguacate - Lechuga - Tomate</i>	<i>Ensalada fresca: Lechuga - Tomate - Pepino</i>	<i>Ensalada de Lechuga - Espinaca - Fresa- Crotones - Crema de leche</i>
<b>JUGO NATURAL</b>	<b>180 CC</b>		<i>Jugo Natural</i>	<i>Jugo Natural</i>	<i>Jugo Natural</i>	<i>Jugo Natural</i>
<b>DULCE y/o POSTRES</b>	<b>50 grs</b>		<i>Postre</i>			<i>Postre</i>
<b>FRUTA</b>	<b>125 grs</b>			<i>Fruta</i>	<i>Fruta</i>	
<b>LONCHERA MAÑANA</b>			<i>Arepa rellena de Carne + Jugo</i>	<i>Chocorrano + Leche + Fruta</i>	<i>Empanada Mixta + limonada + Fruta</i>	<i>Perro caliente + Jugo</i>
<b>LONCHERA TARDE</b>			<i>Sandwich de pollo + Naranjada</i>	<i>Huevos de Codorniz + Galleta + jugo</i>	<i>Fruta + Helado + Galleta wafer</i>	<i>Buñuelo + Milo + fruta</i>

	<b>Peso servido</b>	<b>Lunes 30</b>	<b>Martes 31</b>			
<b>SOPA/CREMA</b>	<b>150 cc</b>	<i>Sopa de Verduras</i>	<i>Sopa de Avena</i>			
<b>PROTEINA</b>	<b>(50 grs cocido-1 - 3 °) (80 grs 4 - 5°)</b>	<i>Pollo en salsa Tocineta</i>	<i>Higado en Bisteck</i>			
<b>CEREAL/Arroz blanco- y/o combinado</b>	<b>55 grs cocido y pasta 60 grs</b>	<i>Arroz pajarito</i>	<i>Arroz Blanco</i>			
<b>TUBERCULOS Y PLATANOS</b>	<b>35 -40 grs cocido</b>	<i>Fritas de Harina de trigo</i>	<i>Papa francesa</i>			
<b>LEGUMINOSA o VERDURA</b>	<b>50 grs cocido</b>					
<b>ENSALADA</b>	<b>40 grs</b>	<i>Ensalada de Remolacha</i>	<i>Mix de Verduras</i>			
<b>JUGO NATURAL</b>	<b>180 CC</b>	<i>Limonada</i>	<i>Jugo</i>			
<b>DULCE y/o POSTRES</b>	<b>50 grs</b>	<i>Postre</i>				
<b>FRUTA</b>	<b>125 grs</b>		<i>Fruta</i>			
<b>LONCHERA MAÑANA</b>		Sandwich de J&Q + Jugo	Dedito de Queso + Jugo			
<b>LONCHERA TARDE</b>		Arepa de Pollo + Jugo de Fruta	Yogurth + Cereal + Fruta			