

## ALMUERZO DEL DÍA

SEMANA DEL  
**06 AL 10**  
DE MAYO  
2024

COMPONENTES
Sopa o crema
Proteína 1*
Proteína 2
Verdura caliente***
Verdura fría
Fruta
Cereal/Tubérculo/Raíces/Plátano
Bebidas**
Postre

\* Proteína servida en grados de pre jardín a segundo.  
\*\* Opción de edulcorante: Sirope de Panela para quien desee endulzar.  
\*\*\* Opción de escoger entre verdura caliente y verdura fría.

## ALMUERZO VEGETARIANO

COMPONENTES
Sopa o crema
Proteína Vegetal
Verdura Caliente***
Ensalada
Fruta
Cereal/Tubérculo/Raíces/Plátano
Bebidas**
Postre

MIÉRCOLES
Frijol blanquillo
Albóndigas de quinua con maíz
Salteado de zanahoria en rodajas, guatila y champiñón
Cubos de zanahoria y remolacha
Mix de fruta
Arroz blanco / papa salada opcional ají
Jugo de uva Agua de vida: Carambolo
Mini negrito en capacillo

\*\* Opción de edulcorante: Sirope de Panela para quien desee endulzar.  
\*\*\* Opción de escoger entre verdura caliente y verdura fría.

## RECUERDA

- \*Este menú está sujeto a cambios por disponibilidad de materias primas.
- \*Si tienes una dieta especial, se debe registrar en: [www.asobartolina.com.co/nutricion-registro-de-dietas-especiales/](http://www.asobartolina.com.co/nutricion-registro-de-dietas-especiales/)
- \* La proteína 1 se programa para los niños de pre jardín a segundo de primaria, aun así los niños pueden pedir la proteína de su Preferencia, haciendo la solicitud de cambio al personal de Asobartolina.
- \* Los niños y niñas pueden elegir entre opciones de proteína, verdura fría o caliente, cereal (arroz), tubérculo o plátano y Bebidas agua de vida o jugo sin dulce.
- \* Los gramajes de los diferentes componentes del menú en la distribución cumplen con los requerimientos de energía y nutrientes para la edad.
- \*El servicio de alimentación de Asobartolina, cuenta con apoyo y asesoría permanente de un profesional en nutrición.
- \* Si deseas alguna información adicional o quieres contarnos algo, puedes comunicarte al correo electrónico: [coordinacionsgc@asobartolina.com.co](mailto:coordinacionsgc@asobartolina.com.co)

COMPONENTES
Sopa o crema
Proteína 1*
Proteína 2
Verdura caliente***
Verdura fría
Fruta
Cereal/Tubérculo/Raíces/Plátano
Bebidas**
Postre

MIÉRCOLES
Frijol blanquillo
Julianas de res con chimichurri (Preescolar a segundo)
Sobrebarrita a la criolla
Salteado de zanahoria en rodajas, guatila y champiñón
Cubos de zanahoria y remolacha
Mix de fruta
Arroz blanco / papa salada opcional ají
Jugo de uva Agua de vida: Carambolo
Mini negrito en capacillo

LUNES
Cereales
Picadillo de carne con perejil y cebolla roja + garbanzo
Chow mein de verduras
Ensalada cabellos de repollo y piña
Banano bocadillo
Arroz blanco / Papa chip
Limonada con panela Agua de vida: Tamarindo
Dulce de ajonjolí

JUEVES
Ajiaco santafereño Opcional:crema de leche y alcaparras
Cous cous+Croquetas de falafel (Hummus de garbanzo)
Pepino guisado con huevo
Tomate cherry, albahaca y queso Preescolar:Hojita de lechuga y tomate cherry
Fresa
Arroz blanco / mazorca desgranada
Jugo de pera Agua de vida: Piña Golden
Natilla con dulce de Mora Preescolar:Galleta carita feliz

LUNES
Cereales
Pollo al horno Opcional salsa de naranja (Opción preescolar a segundo)
Cerdo en julianas Teriyaki
Chow mein de verduras
Ensalada cabellos de repollo y piña
Banano bocadillo
Arroz blanco / Papa chip
Limonada con panela Agua de vida: Tamarindo
Dulce de ajonjolí

JUEVES
Ajiaco santafereño Opcional:crema de leche y alcaparras
Pechuga desmenuzada
Carne asada
Pepino guisado con huevo
Tomate cherry, albahaca y queso Preescolar:Hojita de lechuga y tomate cherry
Fresa
Arroz blanco / mazorca desgranada
Jugo de pera Agua de vida: Piña Golden
Natilla con dulce de Mora Preescolar:Galleta carita feliz

MARTES
Letras y verduras
Gluten a la plancha + lenteja
Torta de espinaca
Lechuga, Apio, manzana y zanahoria
Papaya
Arroz con zanahoria para la trucha pan tajado para acompañar el canelón
Jugo de manzana Agua de vida: Hierbabuena
Strudel de manzana

VIERNES
Avena
Lentejas y albóndigas de carne
Torta de zanahoria
Guatila cruda rayada, manzana verde, aceituna negra y pesto de aderezo
Mango
Arroz con cebollin / Papa con hogao y queso
Jugo de guanabana Agua de vida:Flor de Jamaica
Mini tartaleta de frutas

MARTES
Letras y verduras
Tallarín en salsa de pollo y champiñones
Trucha a la plancha
Torta de espinaca
Lechuga, Apio, manzana y zanahoria
Papaya
Arroz con zanahoria para la trucha Pan tajado para acompañar el canelón
Jugo de manzana Agua de vida: Hierbabuena
Strudel de manzana

VIERNES
Avena
Albóndigas doradas
Pescado tempura con salsa blanca
Torta de zanahoria
Guatila cruda rayada, manzana verde, aceituna negra y pesto de aderezo
Mango
Arroz con cebollin / Papa con hogao y queso
Jugo de guanabana Agua de vida:Flor de Jamaica
Mini tartaleta de frutas

REFRIGERIO
<b>LUNES</b> Jugo de mango Arepita de queso Ciruela
<b>MARTES</b> Kumis Galleta de avena Melón
<b>MIÉRCOLES</b> Jugo tropical Almojabana Mandarina
<b>JUEVES</b> Yogurt de fresa Torta de semillas de amapola Banano
<b>VIERNES</b> Jugo de manzana Nachos con queso Patilla

REFRIGERIO ESPECIAL
<b>LUNES</b> Jugo de pera Arepa con queso Ciruela roja (Cortada sin pepa para preescolar)
<b>MARTES</b> Kumis Galleta sándwich chocolate tosh Melón
<b>MIÉRCOLES</b> Jugo tropical Pandeyuca Mandarina
<b>JUEVES</b> Yogurt Finesse Granola Banano
<b>VIERNES</b> Jugo de manzana Nachos con queso Patilla

Programa  
Hábitos  
Alimentarios  
Saludables

