

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

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

MARTES

Letras y verduras
Canelones de pollo y champiñón
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

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 negro en capacillo

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

VIERNES

Avena
Albondigas 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

* 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

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

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

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 negro en capacillo

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

VIERNES

Avena
Lentejas y albondigas 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

REFRIGERIO

LUNES
Jugo de mango
Arepita de queso
Ciruela

MARTES
Kumis
Galleta de avena
Melón

MIÉRCOLES
Jugo tropical
Almojabana
Mandarina

JUEVES
Yogurt de fresa
Torta de semillas de amapola
Banano

VIERNES
Jugo de manzana
Nachos con queso
Patilla

REFRIGERIO ESPECIAL

LUNES
Jugo de pera
Arepa con queso
Ciruela roja
(Cortada sin pepa para preescolar)

MARTES
Kumis
Galleta sándwich chocolate tosh
Melón

MIÉRCOLES
Jugo tropical
Pandeyuca
Mandarina

JUEVES
Yogurt Finesse
Granola
Banano

VIERNES
Jugo de manzana
Nachos con queso
Patilla

** 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/

* 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

Programa
Hábitos
Alimentarios
Saludables

