

MENÚ

NOVIEMBRE 2025



	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4
LUNES	 Festivo Día de Todos los Santos	<ul style="list-style-type: none">• Chuleta de cerdo• Pechuga a la plancha• Arroz blanco• Plátano al horno• Lenteja en salsa criolla• Barra de ensalada• Fruta del día• Carne y/o pechuga grillé• Agua o jugo de fruta natural	 Festivo Independencia de Cartagena	<ul style="list-style-type: none">• Costilla de cerdo en salsa bbq• Alitas de pollo al horno• Crema de espinaca• Arroz con ajonjolí• Mini papa criolla dorada• Brócoli• Barra de ensalada• Fruta del día• Carne y/o pechuga grillé• Agua o jugo de fruta natural
MARTES	<ul style="list-style-type: none">• Lomo en salsa pomodoro• Crocante de tilapia• Sopa de letras• Arroz pilaf• Croqueta de yuca• Verdura salteada• Barra de ensalada• Fruta del día• Carne y/o pechuga grillé• Agua o jugo de fruta natural	<ul style="list-style-type: none">• Arroz mixto• Carne grillé• Crema de pollo• Papa francesa• Tomate en rodaja• Barra de ensalada• Fruta del día• Carne y/o pechuga grillé• Agua o jugo de fruta natural	<ul style="list-style-type: none">• Pollo broaster• Carne con chimichurri• Crema de champiñón• Arroz blanco• Papa dorada• Ratatouille• Barra de ensalada• Fruta del día• Carne y/o pechuga grillé• Agua o jugo de fruta natural	<ul style="list-style-type: none">• Deditos de pescado• Churrasquito• Sopa de cuchuco• Arroz con perejil• Puré de papa• Verdura mixta• Barra de ensalada• Fruta del día• Carne y/o pechuga grillé• Agua o jugo de fruta natural
MIÉRCOLES	<ul style="list-style-type: none">• Bistec a caballo• Pollo al horno• Sopa de moneditas• Arroz blanco• Tajada de plátano• Verdura mixta• Barra de ensalada• Fruta del día• Carne y/o pechuga grillé• Agua o jugo de fruta natural	<ul style="list-style-type: none">• Albóndigas en salsa criolla• Pollo al horno• Sancocho• Arroz blanco• Pasta casera• Ensalada Capresse• Barra de ensalada• Fruta del día• Carne y/o pechuga grillé• Agua o jugo de fruta natural	<ul style="list-style-type: none">• Carne molida, huevo frito y chorizo• Pechuga a la plancha• Cazuela de frijol• Arroz blanco• Tajada de plátano• Aguacate• Barra de ensalada• Fruta del día• Carne y/o pechuga grillé• Agua o jugo de fruta natural	<ul style="list-style-type: none">• Pollo mechado• Carne asada• Ajíaco santafereño• Arroz blanco• Mazorca/ Arepa• Ensalada de aguacate• Barra de ensalada• Fruta del día• Carne y/o pechuga grillé• Agua o jugo de fruta natural
JUEVES	<ul style="list-style-type: none">• Sobrebarriga al horno• Pechuga con champiñón• Crema de ahuyama• Arroz con perejil• Mini papa criolla• Ensalada de aguacate• Barra de ensalada• Fruta del día• Carne y/o pechuga grillé• Agua o jugo de fruta natural	<ul style="list-style-type: none">• Filete de tilapia• Lomo de cerdo al horno en salsa de uchuva• Crema de verduras• Arroz con perejil• Croqueta de yuca• Ensalada caribeña• Barra de ensalada• Fruta del día• Carne y/o pechuga grillé• Agua o jugo de fruta natural	<ul style="list-style-type: none">• Penne al forno con trozos de res sellados en salsa de vino blanco• Espaguetis con láminas de pollo parrillado salteadas con tomate• Crema pomodoro• Tostadas con ajo• Tomate finas hierbas• Barra de ensalada• Fruta del día• Carne y/o pechuga grillé• Agua o jugo de fruta natural	<ul style="list-style-type: none">• Chuleta valluna• Pechuga gratinada• Sopa de verduras• Arroz blanco• Aborrajado• Verdura salteada con ajonjolí• Barra de ensalada• Fruta del día• Carne y/o pechuga grillé• Agua o jugo de fruta natural
VIERNES	<ul style="list-style-type: none">• Pad Thai de mariscos• Pad Thai de lomo de res• Consomé de vegetales• Pan de ajo• Ensalada de mango• Barra de ensalada• Fruta del día• Carne y/o pechuga grillé• Agua o jugo de fruta natural 	<ul style="list-style-type: none">• Hovězí guláš• Vepřové koleno• Česká bramboračka• Bramborová kaše• Míchaná zelenina• Barra de ensalada• Fruta del día• Carne y/o pechuga grillé• Agua o jugo de fruta natural 	<ul style="list-style-type: none">• Sushi maki, sushi Philadelphia y sushi California• Pescado apanado• Miso ramen• Egg roll• Vegetales salteados• Barra de ensalada• Fruta del día• Carne y/o pechuga grillé• Agua o jugo de fruta natural 	<ul style="list-style-type: none">• Cochinita pibill• Chili con carne• Sopa mexicana• Arroz tricolor• Nachos / Guacamole• Frijol refrito• Barra de ensalada• Fruta del día• Carne y/o pechuga grillé• Agua o jugo de fruta natural 

Sapores
Haciendo siempre la diferencia

En concordancia con la Resolución 3803 de 2016 emitida por el Ministerio de la Protección Social, la cual regula las Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes (RIEN), se establecen los Requerimientos Promedios Estimados para determinar la proporción adecuada de nutrientes en el almuerzo del comedor escolar. Este almuerzo representa aproximadamente un tercio del total de nutrientes diarios requeridos por los distintos grupos de la comunidad escolar. Es esencial recalcar la importancia de complementar con las demás comidas del día.