

MENÚ

SEPTIEMBRE 2026



	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5
LUNES		• Stroganoff • Pechuga gratinada • Sopa de avena • Arroz con ajonjolí • Plátano tentación • Ratatouille • Barra de ensalada • Fruta del día • Carne y/o pechuga grillé • Agua o jugo de fruta natural	• Pollo broaster • Carne con chimichurri • Sopa de mute • Arroz blanco • Papa dorada • Ratatouille • Barra de ensalada • Fruta del día • Carne y/o pechuga grillé • Agua o jugo de fruta natural	• Bistec a caballo • Pechuga de pollo a la plancha • Sopa campesina • Arroz blanco • Cascos de papa • Verduras a la criolla • Barra de ensalada • Fruta del día • Carne y/o pechuga grillé • Agua o jugo de fruta natural	• Pollo teriyaki • Asado de tira en salsa de barbacoa • Sopa de minestrone • Arroz verde • Chips de batata • Ensalada César • Barra de ensalada • Fruta del día • Carne y/o pechuga grillé • Agua o jugo de fruta natural
MARTES	• Albóndigas artesanales • Lomo de cerdo al horno • Sopa de pasta • Arroz blanco • Lentejas en salsa criolla • Plátano al horno • Fruta del día • Carne y/o pechuga grillé • Agua o jugo de fruta natural	• Cordon bleu • Julianas de cerdo en salsa teriyaki • Crema de espinaca • Arroz blanco • Puré de papa • Verdura mixta • Barra de ensalada • Fruta del día • Carne y/o pechuga grillé • Agua o jugo de fruta natural	• Carne en polvo, huevo frito, chorizo y chicharrón • 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	• Carne a la parrilla • Pollo mechado • Ajíaco santafereño • Arroz blanco • Mazorca/ Arepa • Tajada de aguacate • Barra de ensalada • Fruta del día • Carne y/o pechuga grillé • Agua o jugo de fruta natural	• 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
MIÉRCOLES	• Cannelloni de pollo gratinado al horno en salsa napolitana • Cannelloni de carne gratinado al horno en salsa boloñesa • Crema de tomate • Pan baguette • Tomate capresse • Barra de ensalada • Fruta del día • Carne y/o pechuga grillé • Agua o jugo de fruta natural	• Costillas de cerdo en salsa BBQ • Alitas de pollo al horno • Sopa de arroz • Arroz pilaf • Patacón con hogao • Dip de zanahoria y apio • Barra de ensalada • Fruta del día • Carne y/o pechuga grillé • Agua o jugo de fruta natural	• 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	• Mini mojarra frita • Carne con chimichurri • Sancochito • Arroz con coco • Patacón • Ensalada caribeña • Barra de ensalada • Fruta del día • Carne y/o pechuga grillé • Agua o jugo de fruta natural	• Sobrebarriga a la criolla • Pechuga a la plancha • Cuchuco de trigo • Arroz blanco • Papa chorreada • Ensalada campesina • Barra de ensalada • Fruta del día • Carne y/o pechuga grillé • Agua o jugo de fruta natural
JUEVES	• Tilapia en salsa tártara • Carne al chimichurri • Mazamorra chiquita • Arroz con ajonjolí • Croqueta de yuca • Ensalada caribeña • Barra de ensalada • Fruta del día • Carne y/o oechuga grille • Agua o jugo de fruta natural	• Filete de pescado apanado • Medallones de carne en salsa demi-glace • Ramen criollo • Arroz verde • Papa rústica con romero • Mazorquitas salteadas • Barra de ensalada • Fruta del día • Carne y/o pechuga grillé • Agua o jugo de fruta natural	• Pescado en costra de panko y coco • Dados de res en salsa pomodoro • Sancochito • Arroz caribeño • Bastones de yuca con paprika • Ensalada de mango • Barra de ensalada • Fruta del día • Carne y/o pechuga grillé • Agua o jugo de fruta natural	• Suprema de pollo • Lomo de cerdo en costra de romero y tomillo con mostaza dijon • Crema de ahuyama • Arroz pilaf • Bastones de vegetales glaseados • Puré de papa • Barra de ensalada • Fruta del día • Carne y/o pechuga grillé • Agua o jugo de fruta natural	
VIERNES	• Pollo tikka masala • Res a rogan josh • Sopa de lentejas al curry • Arroz basmati • Samosas • Espinaca cremosa con queso fresco • Barra de ensalada • Fruta del día • Carne y/o oechuga grille • Agua o jugo de fruta natural 	• Pierna de pollo guisado dominicano • Carne mechada guisada • Sancocho dominicano • Arroz blanco • Frijol negro en salsa dominicana • Mofongo • Barra de ensalada • Fruta del día • Carne y/o pechuga grillé • Agua o jugo de fruta natural 	• Asado de carne a la brasa acompañado de chorizo • Crema de zapallo • Papa en salsa de queso/ Mazorca • Guacamole • Barra de ensalada • Fruta del día • Carne y/o pechuga grillé • Agua o jugo de fruta natural 	• Crepe de carne mechada, cubitos de plátano maduro, hogao y queso crema • Crepe de pollo en salsa de champiñón • Sopa otoño • Chips de arracacha • Ensalada marroquí • 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.