

# MENÚ

## OCTUBRE 2026



|           | SEMANA 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | SEMANA 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | SEMANA 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | SEMANA 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| LUNES     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <br>Festivo<br>Día de la Raza                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Arroz yakimeshi</li><li>• Carne a la plancha</li><li>• Consomé cabello de ángel</li><li>• Papa chip</li><li>• Tomate en rodaja</li><li>• Barra de ensalada</li><li>• Fruta del día</li><li>• Carne y o pechuga grillé</li><li>• Agua o jugo de fruta natural</li></ul>                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Alitas apanadas</li><li>• Bistec a caballo</li><li>• Sopa de tornillos</li><li>• Arroz basmati</li><li>• Tajada de plátano</li><li>• Verdura mixta</li><li>• Barra de ensalada</li><li>• Fruta del día</li><li>• Carne y o pechuga grillé</li><li>• Agua o jugo de fruta natural</li></ul>                                                                                                                          |
| MARTES    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"><li>• Pollo a la jardinera</li><li>• Milanesa de cerdo</li><li>• Sopa de letras</li><li>• Arroz blanco</li><li>• Papa salada</li><li>• Garbanzo en salsa campesina</li><li>• Barra de ensalada</li><li>• Fruta del día</li><li>• Carne y/o pechuga grillé</li><li>• Agua o jugo de fruta natural</li></ul>                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"><li>• Albóndigas a la criolla</li><li>• Pechuga gratinada</li><li>• Sopa de pasta</li><li>• Arroz blanco</li><li>• Lentejas en salsa criolla</li><li>• Plátano al horno</li><li>• Barra de ensalada</li><li>• Fruta del día</li><li>• Carne y o pechuga grillé</li><li>• Agua o jugo de fruta natural</li></ul>                                                                | <ul style="list-style-type: none"><li>• Lomo salteado</li><li>• Chanco peruano</li><li>• Caldo de gallina</li><li>• Arroz verde</li><li>• Causa limeña</li><li>• Ensalada peruana</li><li>• Barra de ensalada</li><li>• Fruta del día</li><li>• Carne y o pechuga grillé</li><li>• Agua o jugo de fruta natural</li></ul>                                                                                                                                   |
| MIÉRCOLES |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"><li>• Tilapia en salsa tártara</li><li>• Carne con chimichurri</li><li>• Mazamorra chiquita</li><li>• Arroz con ajonjolí</li><li>• Croqueta de yuca</li><li>• Ensalada caribeña</li><li>• Barra de ensalada</li><li>• Fruta del día</li><li>• Carne y/o pechuga grillé</li><li>• Agua o jugo de fruta natural</li></ul>                                                                            | <ul style="list-style-type: none"><li>• Pollo cordon bleu</li><li>• Julianas de cerdo en salsa teriyaki</li><li>• Crema de espinaca</li><li>• Arroz pilaf</li><li>• Verdura mixta</li><li>• Croqueta de yuca</li><li>• Barra de ensalada</li><li>• Fruta del día</li><li>• Carne y o pechuga grillé</li><li>• Agua o jugo de fruta natural</li></ul>                                                             | <ul style="list-style-type: none"><li>• Carne en salsa boloñesa, napolitana, carbonara</li><li>• Piernita de pollo oriental</li><li>• Crema de Zapayo</li><li>• Pastas (pasta corta, pasta larga, macarrón)</li><li>• Pan al ajillo</li><li>• Pan baguette/ Queso parmesano</li><li>• Barra de ensalada</li><li>• Fruta del día</li><li>• Carne y o pechuga grillé</li><li>• Agua o jugo de fruta natural</li></ul>                                         |
| JUEVES    | <ul style="list-style-type: none"><li>• Carne en polvo, chicharrón, huevo frito y chorizo</li><li>• Pechuga a la plancha</li><li>• Cazuela de frijol</li><li>• Arroz blanco</li><li>• Tajada de plátano/ Arepa</li><li>• Tajada de aguacate</li><li>• Barra de ensalada</li><li>• Fruta del día</li><li>• Carne y/o pechuga grillé</li><li>• Agua o jugo de fruta natural</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Ternera en salsa de champiñón</li><li>• Lechón taino</li><li>• Asopao de pollo</li><li>• Arroz blanco</li><li>• Chips de plátano</li><li>• Habichuela, zanahoria y mazorca</li><li>• Barra de ensalada</li><li>• Fruta del día</li><li>• Carne y/o pechuga grillé</li><li>• Agua o jugo de fruta natural</li></ul>                                                                           | <ul style="list-style-type: none"><li>• Canelones de pollo gratinados al horno en salsa napolitana</li><li>• Canelones de carne gratinados al horno en salsa boloñesa</li><li>• Sopa de tomate</li><li>• Pan baguette</li><li>• Tomate capresse</li><li>• Barra de ensalada</li><li>• Fruta del día</li><li>• Carne y o pechuga grillé</li><li>• Agua o jugo de fruta natural</li></ul>                          | <ul style="list-style-type: none"><li>• Croquetas de pescado</li><li>• Pechuga gratinada</li><li>• Sopa de arroz</li><li>• Arroz blanco</li><li>• Patacón con hogao</li><li>• Ensalada de aguacate</li><li>• Barra de ensalada</li><li>• Fruta del día</li><li>• Carne y o pechuga grillé</li><li>• Agua o jugo de fruta natural</li></ul>                                                                                                                  |
| VIERNES   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Pollo mechado</li><li>• Carne con chimichurri</li><li>• Ajiaco santafereño</li><li>• Arroz perla</li><li>• Mazorca/ Arepa</li><li>• Ensalada de aguacate</li><li>• Barra de ensalada</li><li>• Fruta del día</li><li>• Carne y/o pechuga grillé</li><li>• Agua o jugo de fruta natural</li></ul>                                             | <ul style="list-style-type: none"><li>• Carne al pastor</li><li>• Pollo desmechado</li><li>• Sopa mexicana</li><li>• Arroz blanco</li><li>• Totopos/ Frijol refrito</li><li>• Pico de gallo/ Guacamole</li><li>• Barra de ensalada</li><li>• Fruta del día</li><li>• Carne y/o pechuga grillé</li><li>• Agua o jugo de fruta natural</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Carne, pechuga, morcilla y chorizo</li><li>• Pechuga a la plancha</li><li>• Mazamorra</li><li>• Plátano, papa, mazorca</li><li>• Guacamole</li><li>• Barra de ensalada</li><li>• Fruta del día</li><li>• Carne y o pechuga grillé</li><li>• Agua o jugo de fruta natural</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Hamburguesa de carne o pollo con cebolla caramelizada, tocineta, queso mozzarella, lechuga y tomate</li><li>• Consomé celestina</li><li>• Papas a la francesa</li><li>• Aros de cebolla</li><li>• Barra de frutas</li><li>• Fruta del día</li><li>• Carne y o pechuga grillé</li><li>• Agua o jugo de fruta natural</li></ul>  |

**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.