MENÚ

NOVIEMBRE 2026

THE ENGLISH NURSERY
GREAT MOMENTS, GREAT THOUGHTS

	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5
LUNES	Festivo Día de Todos los Santos	• Beef stroganoff • Pollo braceado al romero • Sopa campesina • Arroz con ajonjolí • Papa en casco • Encurtidos de vegetales • Barra de ensalada • Fruta del día • Carne y/o pechuga grillé • Agua o jugo de fruta natural	Festivo Independencia de Cartagena	• 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	• Carne, pollo y cerdo a la parrilla • Chorizo, morcilla • Caldo de gallina • Mazoca, plátano, papa sour cream • Aguacate • Barra de ensalada • Fruta del día • Carne y/o pechuga grillé • Agua o jugo de fruta natural
MARTES	• Arroz con pollo • Carne asada • Sopa de pasta • Papa chip • Tomate en rodaja • Barra de ensalada • Fruta del día • Carne y/o pechuga grillé • Agua o jugo de fruta natural	• Pollo cordon blue • Julianas de cerdo en salsa teriyaki • Crema de espinaca • Arroz blanco • Croqueta de yuca • Verdura mixta • Barra de ensalada • Fruta del día • Carne y/o pechuga grillé • Agua o jugo de fruta natural	• Pierna de pollo a la broaster • Lomo de res en salsa de champiñón • Cuchuco de maíz • Arroz blanco • Papa chip • Verdura mixta • Barra de ensalada • Fruta del día • Carne y/o pechuga grillé • Agua o jugo de fruta natural	• Carne molida, huevo frito, 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	
MIÉRCOLES	• Sobrebarriga a la criolla • Pechuga a la plancha • Cuchuco de trigo • Arroz blanco • Papa chorriada • Ensalada campesina • Barra de ensalada • Fruta del día • Carne y/o pechuga grillé • Agua o jugo de fruta natural	• Arroz yakimetsi • Pernil de cerdo en salsa de uchuva • Consome celestin • Tajada de plátano • Tomate en rodaja • Barra de ensalada • Fruta del día • Carne y/o pechuga grillé • Agua o jugo de fruta natural	• Carne molida, huevo frito, 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	• 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	
JUEVES	• Posta cartagenera • Pierna de pollo al horno • Sopa de arroz • Arroz blanco • Croqueta de yuca • Ensalada caribeña • Barra de ensalada • Fruta del dia • Carne y/o oechuga grille • Agua o jugo de fruta natural	• Alitas de pollo al horno • Costillas de cerdo en salsa BBQ • Crema de espinaca • Arroz blanco • Papa francesa • Ensalada de manzana • Barra de ensalada • Fruta del día • Carne y/o pechuga grillé • Agua o jugo de fruta natural	• Pescado en salsa tártara • Carne de res a la criolla • Crema de champiñón • Arroz con ajonjolí • Patacón • Ensalada campesina • Barra de ensalada • Fruta del día • Carne y/o pechuga grillé • Agua o jugo de fruta natural	• Papa pollo • Carne a la plancha • Consomé cabello de ángel • Chips de yuca • Verdura salteada • Barra de ensalada • Fruta del día • Carne y/o pechuga grillé • Agua o jugo de fruta natural	
VIERNES	• Albondigas de res sobre penne en salsa pomodoro, albahaca y parmesano • Pollo a la parmesana sobre fetuccine en salsa alfredo • Sopa de minestrone italiano • Pan de ajo horneado con perejil y aceite de oliva • Ensalada caprese de tomate, mozarella y albahaca • Barra de ensalada • Fruta del dia • Carne y/o oechuga grille • Agua o jugo de fruta natural	• 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	• Pollo glaseado con soya • Res estilo bulgogi • Caldo suave de vegatles y fideos • Noodles salteados con vegetales y huevo • Repollo morado zanahoria y pepino • Barra de ensalada • Fruta del día • Carne y/o pechuga grillé • Agua o jugo de fruta natural	• Parrilada mixta carne y pechuga, chorizo y morcilla • Sopa de pollo argentina • Papa sour cream • Verduras a la brasa • Barra de ensalada • Fruta del día • Carne y/o pechuga grillé • Agua o jugo de fruta natural	

Sapore
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 Energia 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 dia.