The English School



"Nutrimos con amor"

TES MERIENDA 2026
NOVIEMBRE

Menú	LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Bebida	★ Festivo Día de la Raza	Kumis	Agua con sabor a guayaba	Yogur griego	Agua con sabor a maracuyá
Energético Mañana		Torta de naranja y amapola	Arepa con queso	Muffin de avena y fruta	Wrap de pollo y queso
Fruta		Arándanos	Mango	Sandía	Mandarina

Menú	LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Bebida	Agua con sabor a lulo	Kefir	Agua con sabor a mora	Yogur entero	Agua con sabor a fresa
Energético Mañana	Pastel horneado de carne	Pandebono	Sándwich de pavo y queso	Waffle de avena y miel	Palito de queso
Fruta	Fresa	Durazno	Melón	Banano	Naranja

Menú	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Bebida	★ Festivo Independencia de Cartagena	Agua con sabor a piña	Kumis	Agua con sabor a frutos rojos	Leche entera
Energético Mañana		Quiche de pollo	Muffin con queso	Empanada de atún	Rollo de canela
Fruta		Manzana	Uvas	Mango	Piña

Menú	LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Bebida	Agua con sabor a manzana	Kefir	Agua con sabor a frutos amarillos	Yogur con cereal	OPEN DAY
Energético Mañana	Arepa de huevo	Pan de yuca	Pastel de pollo	Pop chips de arroz	
Fruta	Papaya	Ciruela	Melón	Sandía	

Menú	LUNES 30	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Bebida	Kumis				
Energético Mañana	Croissant de manzana				
Fruta	Fresa				

*Nota: esta minuta puede variar, según el balance nutricional.