majar

Logística de alimentos

MENÚ MARZO 2020

Colegio Americano de Bogotá

PRODUCTO	LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
SOPA	Sopa de pasta	Patacón	Mazamorra chiquita	Crema de verduras	JORNADA PEDAGÓGICA
PROTEÍNA 1	Carne en bisteck	Milanesa de cerdo, apanada	Carne con chimichurri	Carne al curry	
PROTEÍNA 2	Pechuga a la plancha	Pollo con tocineta y coke	Fajitas de pollo con salsa de coco	Nugets de pescado	
ARROZ O CEREAL	Arroz blanco	Arroz con fideos	Arroz rojo	Arroz blanco	
FARINÁCEO	Plátano con bocadillo y queso	Criollitas a la crema	Torta de plátano	Yuquitas	
VERDURA	Verduras con mayonesa	Ens. Lech., tomate, aguacate	Torta de calabazín	Ens. Lech., esp., maíz, zanah.	
JUGO	Jugo de cosecha	Jugo de cosecha	Jugo de cosecha	Jugo de cosecha	
POSTRE	Postre	Postre	Postre	Postre	

PRODUCTO	LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
SOPA	Crema de champiñón	Sopa campesina	Fríjol	Sancochito de pescado	Crema de pollo
PROTEÍNA 1	Rollito de carne	Costilla de res bbq	Chicharrón	Ens. Atún,	Arroz teriyaki
PROTEÍNA 2	Pechuga con chimichurri	Pollo a la naranja	Carne molida	Gulash con champiñones	
ARROZ O CEREAL	Arroz blanco	Arroz con zanahoria	Arroz blanco	Arroz blanco	
FARINÁCEO	Papitas saladas	Yuquitas	Patacón	Papa en cubos	Tajadas
VERDURA	Ens. Apio, lech, manz y uvas.	Torta de espinaca y queso	Ens., lechuga, aguacate, tomate	Verduras con mayonesa	Cama de lechugas, melón, crutons
JUGO	Jugo de cosecha	Jugo de cosecha	Jugo de cosecha	Jugo de cosecha	Limonada
POSTRE	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre

PRODUCTO	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
SOPA	Crema de tomate	Sopa de fideos	Sopa de lenteja	Sopita de peto	Sopa de verduras
PROTEÍNA 1	Fajitas de res con ajonjolí y teriyaki	Roast beef con salsa blanca	Albóndigas	Lomo de cerdo al horno	Creps de pollo y champiñones
PROTEÍNA 2	Pollo dorado	Alitas broasted	Pescado dorado	Pollo stroganof	
ARROZ O CEREAL	Arroz blanco	Arroz florentino	Arroz blanco	Arroz rojo	
FARINÁCEO	Papita con mayonesa	Tajadas	Arepitas doradas	Patacones	Papa chips
VERDURA	Ens. Apio, lech, manz y uvas	Ensalada hawaiana	Ens., lechuga, aguacate, tomate	Calabaza guisada con queso	Ens., lech., espin., fresa
JUGO	Jugo de cosecha	Jugo de cosecha	Jugo de cosecha	Jugo de cosecha	Batido de fresa
POSTRE	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre

PRODUCTO	LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
SOPA	FESTIVO	Mute	Garbanzos madrileños	Sopa de pasta	Consomé
PROTEÍNA 1		Carne stroganoff	Torta de carne	Lomo de cerdo	Arroz con pollo
PROTEÍNA 2		Pollo desmechado con verduras	Pechuga broasted	Pollo con champiñones	
ARROZ O CEREAL			Arroz rojo	Arroz blanco	
FARINÁCEO		Raviolis, queso parmesano	Yuquitas	Plátano dorado	Papa a la francesa
VERDURA		Ens., lech., fresas, maizitos	Torta de brócoli	Ens. Lech., maíz, coh., espin, huevo	Cama de lech., tomate
JUGO		Batido de fruta	Jugo de cosecha	Jugo de cosecha	Jugo de cosecha
POSTRE		Postre	Postre	Postre	Postre

PRODUCTO	LUNES 30	MARTES 31
SOPA	Crema de ahuyama	Cuchuco de cebada
PROTEÍNA 1	Gulash con verduras	Pecho en vino y melao
PROTEÍNA 2	Tortilla de pollo	Pechuga en salsa de queso
ARROZ O CEREAL	Arrroz con fideos	Arroz rojo
FARINÁCEO	Torta de zanahoria	Papitas criollas
VERDURA	Ens., lech., maíz, huevo, zan., apio	Verduras con mayonesa
JUGO	Jugo de cosecha	Jugo de cosecha
POSTRE	Postre	Postre

Aprobado por:

Daniela Villalobos
NUTRICIONISTA DIETISTA
T.P. 1018468976
Universidad Javeriana

LA REPOSICIÓN DE LA TARJETA DE ALMUERZO SERÁ DE $5.000