



Apoyo Nutricional

...Muy Saludable.

## \*LISTADO DE MENÚS MARZO DE 2020 GIMNASIO MONSEÑOR MANUEL MARIA CAMARGO

**Nota:** el siguiente menu es para los grados de preescolar y primaria. Para bachillerato se ofrecera todos los dias almuerzo tipo bufet con sopa o fruta, carne, pollo o pescado, barra de ensaladas y jugos de diferentes sabores

### **Lunes 2 de Marzo**

Crema de pollo o fruta  
Pechuga a la plancha  
Arroz blanco  
Papa gratinada  
Verdura fría  
Barra de Ensaladas  
Jugo natural  
Postre

### **Martes 3 de Marzo**

Sopa de pasta o fruta  
Arroz blanco  
Albóndigas  
Yuca frita  
Lentejas  
Ensalada mixta  
Jugo natural  
Postre

### **Miércoles 4 de Marzo**

Sopa de verdura o fruta  
Espagueti con pollo o carne  
Pan al ajillo  
Ensalada tropical  
Jugo natural  
Postre

### **Jueves 5 de Marzo**

Crema de mazorca o fruta  
Carne sudada  
Arroz blanco  
Verdura al vapor  
Torta de zanahoria  
Ensalada fresca (repollo y piña)  
Jugo Natural  
Postre

### **Viernes 6 de Marzo**

Consomé o fruta  
Arroz con pollo  
Papa chips  
Barra de Ensaladas  
Jugo natural  
Postre

### **Lunes 9 de Marzo**

Sopa de cuchuco de maíz o fruta  
Carne desmechada  
Arroz blanco  
Papa dorada  
Ensalada de remolacha  
Jugo natural  
Postre

### **Martes 10 de Marzo**

Crema de champiñones o fruta  
Fricasé de Pollo  
Arroz blanco  
Macarrones con jamón y espinaca





## Apoyo Nutricional

...Muy Saludable.

*Verdura caliente*  
*Ensalada hawaiana*  
*Jugo natural*  
*Postre*

### **Miércoles 11 de Marzo**

*Sopa de fideos o fruta*  
*Arroz Atollado*  
*Papa chips*  
*Ensalada de aguacate*  
*Jugo natural*  
*Postre*

### **Jueves 12 de Marzo**

*Sancochito o fruta*  
*Bistec a caballo*  
*Arroz al pimentón*  
*Yuca en salsa*  
*Acelga guisada*  
*Ensalada verde (espinaca, lechuga, manzana, Apio)*

*Jugo natural*  
*Postre*

### **Viernes 13 de Marzo**

*Sopa de ajiaco o fruta*  
*Hamburguesa*  
*Papa francesa*  
*Cebolla grille*  
*Lechuga y tomate*  
*Jugo Natural*  
*Postre*

### **Lunes 16 de Marzo**

*Sopa de colicero o fruta*  
*Pescado apanado*  
*Arroz con coco*  
*Platano chips*  
*Shop suey*

*Ceviche de mango*  
*Jugo natural*  
*Postre*

### **Martes 17 de Marzo**

*Crema de verduras o fruta*  
*Pescado apanado*  
*Arroz Blanco*  
*Chips de plátano*  
*Ceviche de mango*  
*Jugo natural*  
*Postre*

### **Miércoles 18 de Marzo**

*Sopa de avena o fruta*  
*Carne stroganof*  
*Arroz blanco*  
*Tajada de plátano*  
*Habichuela guisada*  
*Ensalada (espinaca, fresa, mango)*  
*Jugo Natural*  
*Postre*

### **Jueves 19 de Marzo**

*Crema del chef o fruta*  
*Pechuga al curry*  
*Arroz Blanco*  
*Lentejas*  
*Papa criolla dorada*  
*Ensalada coslo (zanahoria y coco)*  
*Jugo Natural*

### **Viernes 20 de Marzo**

*Consomé o fruta*  
*Lasaña mixta (carne y pollo)*  
*Pan al ajillo*  
*Ensalada tropical*  
*Jugo natural*





## Apoyo Nutricional

...Muy Saludable.

### **Martes 24 de Marzo**

Sopa de o fruta  
Cerdo a la plancha  
Arroz blanco  
Soufflé de espinaca  
Papa en cascots  
Ensalada campesina  
Jugo natural  
Postre

### **Miércoles 25 de Marzo**

Sopa de cuchuco de maíz o fruta  
Carne molida  
Arroz blanco  
Chorizo  
Arepita  
Frijol  
Ensalada de aguacate  
Jugo natural  
Postre

### **Jueves 26 de Marzo**

Crema de champiñones o fruta  
Medallones de pollo  
Arroz blanco  
Croquetas de yuca  
Ensalada hawaiana  
Torta de banano  
Jugo natural  
Postre

### **Viernes 27 de Marzo**

Sopa de fideos o fruta  
Arroz chino  
Papa Chips  
Shop suey  
Jugo Natural  
Postre

### **Lunes 30 de Marzo**

Sopa de arracacha o fruta  
Churrasquito  
Arroz blanco  
Lenteja ranchera  
Papa salada  
Ensalada verde  
Jugo natural  
Postre

### **Martes 31 de Marzo**

Crema de mazorca o fruta  
Alitas sudadas  
Arroz blanco  
Papa sudada  
Verdura caliente  
Barra de ensaladas  
Jugo natural  
Postre

