



GIMNASIO LOS ARRAYANES BILINGÜE

MENÚS MENSUALES VEGETARIANO - OCTUBRE-2019

FGI-01-E1

ALIMENTOS Y BEBIDAS

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
30	1	2	3	4
SOPA DE AVENA ARROZ ESMERALDA CHAMPIÑONES AL AJILLO PAPA CRIOLLA AL HORNO BARRA DE ENSALADAS JUGO	SOPA DE MONDONGO ARROZ BLANCO TOFU ESTILO MEXICANO YUCA AL VAPOR BARRA DE ENSALADAS JUGO	SOPA DE CEBADA PERLADA ARROZ AL PEREJIL PASTA NAPOLITANA CON JAMON PLATANO AL HORNO BARRA DE ENSALADAS JUGO GOLOSINA	SANCOCHO ARROZ BLANCO BEEF DE SOYA EN BISTECK PAPA SALADA BARRA DE ENSALADAS JUGO	CONSOME ROYAL ARROZ BLANCO TOFU APANADO PAPA A LA PAPRIKA BARRA DE ENSALADAS JUGO GOLOSINA
7	8	9	10	11
SEMANA DE RECESO	SEMANA DE RECESO	SEMANA DE RECESO	SEMANA DE RECESO	SEMANA DE RECESO
14	15	16	17	18
FESTIVO	CREMA AHUYAMA ARROZ BLANCO TORTILLA ESPAÑOLA CON SALCHICHA YUCA AL VAPOR BARRA DE ENSALADAS JUGO FRUTA	SOPA DE FIDEOS ARROZ BLANCO (OPCIONAL) ARROZ MIXTO VEGETARIANO PAPA SOUTE BARRA DE ENSALADAS JUGO GOLOSINA	FRIJOLADA ARROZ BLANCO CHORIZO (proteina de soya) AREPA PAISA ENSALADA DE AGUACATE LIMONADA GELATINA	SOPA DE ARRACACHA ARROZ PAJARITO ANTIPASTO PAPA CON MAYONESA AL PEREJIL BARRA DE ENSALADAS JUGO GOLOSINA
21	22	23	24	25
CREMA DE VERDURAS ARROZ BLANCO GOULASH DE SOYA CON PAPA Y VERDURAS PLATANO HORNO CALADO BARRA DE ENSALADAS JUGO	AJIACO ARROZ BLANCO CROQUETAS DE GARBANZOS AGUACATE JUGO	SOPA CUCHUCO DE TRIGO ARROZ AL PEREJIL VEGETALES TERIYAKY PAPA DORADA FINAS HIERBAS BARRA DE ENSALADAS JUGO	SOPA PATACÓN ARROZ BLANCO PIZZA VEGETARIANA YUCA A LA CREMA CON CEBOLLIN BARRA DE ENSALADAS JUGO	CREMA DE AHUYAMA ARROZ BLANCO PICADA VEGETARIANA PURE DE PAPA BARRA DE ENSALADAS JUGO
28	29	30	31	1
SOPA DE CONCHITAS ARROZ BLANCO MUCHACHO RELLENO PLATANO AL HORNO CON BOCADILLO Y QUESO BARRA DE ENSALADAS JUGO GOLOSINA	SOPA MUTE ARROZ HORTELANA CHOP SUEY YUCA AL CEBOLLIN BARRA DE ENSALADAS JUGO FRUTA	SOPA DE COLICERO ARROZ BLANCO RATATOUILLE PAPA CRIOLLA DORADA BARRA DE ENSALADAS JUGO GOLOSINA	DIA HAMBURGUESA VEGETARIANA ARROZ BLANCO (OPCIONAL) FRIJOL -cebolla caramelizada bbq, PAPA FRITA LECHUGA, TOMATE LIMONADA FRUTA	SOPA VERDURA ARROJA JAVA PATACON/TOFU AL CILANTRO PAPA CHORIADA BARRA DE ENSALADAS JUGO GOLOSINA