



GIMNASIO LOS ARRAYANES BILINGÜE

MENÚS MENSUALES MES DE OCTUBRE-19

FGI-01-E1

ALIMENTOS Y BEBIDAS

LUNES 30	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
SOPA DE AVENA ARROZ ESMERALDA CERDO ENCEBOLLADOCAMELIZADO PAPA CRIOLLA AL HORNO BARRA DE ENSALADAS JUGO GOLOSINA	SOPA DE MONDONGO ARROZ BLANCO SOBREBARRIGA MEXICANA YUCA AL VAPOR BARRA DE ENSALADAS JUGO FRUTA	SOPA DE CEBADA PERLADA ARROZ AL PEREJIL POLLO NAPOLITANO CON MOZARELLA PLATANO AL HORNO BARRA DE ENSALADAS JUGO GOLSINA	SANCOCHO ARROZ BLANCO CARNE EN BISTECK PAPA SALADA BARRA DE ENSALADAS JUGO FRUTA	CONSOME ROYAL ARROZ BLANCO POLLO BROASTER PAPA A LA PAPRIKA BARRA DE ENSALADAS JUGO GOLOSINA
BANANA SPLIT / GALLETA	ROSCÓN DULCE / JUGO	MOGOLLA NEGRA / JUGO	CAÑA DE AZUCAR / JUGO	PAN DE QUESO / JUGO
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 FAJITAS DE RES BOURGIÑON YUCA AL VAPOR BARRA DE ENSALADAS JUGO FRUTA	SOPA DE FIDEOS ARROZ BLANCO (OPCIONAL) ARROZ CON POLLO PAPA SOUTE BARRA DE ENSALADAS JUGO GOLOSINA	FRIJOLADA ARROZ BLANCO CARNE MOLIDA AREPA PAISA ENSALADA DE AGUACATE LIMONADA GELATINA	SOPA DE ARRACACHA ARROZ PAJARITO POLLO AL HORNO PAPA CON MAYONESA AL PEREJIL BARRA DE ENSALADAS JUGO GOLOSINA
	ENSALADA DE FRUTAS / GALLETAS	SALCHIPAPA / JUGO	ALMOJABANA / JUGO	MOJICON / JUGO
21	22	23	24	25
CREMA DE VERDURA ARROZ BLANCO GOULASH /PAPA Y VERDURA PLATANO HORNO CALADO BARRA DE ENSALADAS JUGO GOLOSINA	AJIACO ARROZ BLANCO POLLO DESMECHADO AGUACATE JUGO FRUTA	SOPA CUCHUCO DE TRIGO ARROZ AL PEREJIL JULIANAS CERDO TERIYAKY/VEGETALES PAPA DORADA FINAS HIERBAS BARRA DE ENSALADAS JUGO GOLOSINA	SOPA PATACÓN ARROZ BLANCO POLLO PROVENZAL YUCA A LA CREMA CON CEBOLLIN BARRA DE ENSALADAS JUGO FRUTA	SOPA ARROZ ARROZ BLANCO BEEF SALTADO PERUANO PURE DE PAPA BARRA DE ENSALADAS JUGO GOLOSINA
YOGURT / CEREAL	MINI PERRO CALIENTE / JUGO	CHURRO / JUGO	CALENTANO / JUGO	PERAS / JUGO
28	29	30	31	1
SOPA DE CONCHITAS ARROZ BLANCO STEAK ENCEBOLLADO PLATANO HORNO/ BOCADILLO Y QUESO BARRA DE ENSALADAS JUGO GOLOSINA	SOPA MUTE ARROZ HORTELANA POLLO SUDADO YUCA AL CEBOLLÍN BARRA DE ENSALADAS JUGO FRUTA	SOPA DE COLICERO ARROZ BLANCO MILANESA DE CERDO A LA PLANCHA PAPA CRIOLLA DORADA BARRA DE ENSALADAS JUGO GOLOSINA	DIA DE LA HAMBURGUESA ARROZ BLANCO (OPCIONAL) cebolla caramelizada/bbq , tocineta y queso mozzarella) PAPA FRITA LECHUGA , TOMATE LIMONADA FRUTA	SOPA VERDURA ARROZ JAVA POLLO A LA NARANJA Y MIEL PAPA CHORIADA BARRA DE ENSALADAS JUGO GOLOSINA
FRUTA MIXTA / GALLETA	GARULLAS / JUGO	AREPA / BEBIDA CALIENTE	TORTA DE NARANJA	PASTEL DE POLLO / JUGO