

Liceo Soria



week	1	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
First snack	Fruta entera o en jugo	Fruta Mix picada	Uvas Rojas	Jugo de fruta en leche	Manzana	Melón
	Bebida en leche	Milo en leche	Avena con leche		Yogurt	Chocolate en leche
	Alimento proteico	Tajada de queso	Sándwich de Jamón y queso doble crema	Pongué	Chococrispis	Galletas con mermelada
	Cereal o derivado	Galletas ducales				
Lunch	Sopa o Crema	Sopa de cebada perlada	Sopa de fideos	Sopa de verduras	Sopa de pasta	Crema de verduras
	Alimento proteico	Carne de cerdo en trozos	Estofado de pollo con huevo	Carne de res asada en trozos	Frijoles, carne de res molida y guisada.	Spaguettis con goulash de pollo
	Vendura caliente o ensalada	Vendura salteada (zanahoria, apio y calabaza)	Calabaza guisada con arveja verde	Ensalada de espinaca, mango, fresas y miel	Ensalada de aguacate, tomate, lechuga y cilantro	
	Tubérculo	Papa al vapor	Yuca cocida	Papa criolla al vapor	Plátano maduro asado	Papa chips
	Cereal o derivado	Arroz blanco	Arroz con zanahoria	Arroz con fideos	Arroz blanco	
	Jugo de fruta	Jugo de feijoa	Jugo de guayaba	Jugo de lulo	Jugo de guayaba	Jugo de maracuya
Second snack	Bebida con leche	Sorbete de mora	Alpinito	Ensalada de frutas: mango, papaya, crema de leche, bola de helado y salsa de fresa	Sorbete de fresa	Banana Split: banano, helado, salsa de mora y galleta wafer
	Fruta entera o jugo		Manzana			
	Cereal o derivado	Sandwich de pollo	Galletas de leche		Galletas wafer	

Liceo Soria



Week	2	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
First snack	Fruta entera o en jugo	Sorbete de mora	Rodajas de papaya	Banano	Mandarina	Perita
	Bebida en leche	Salchicha	Maicena en leche	Galleta wafer	Nesquik en leche	Frescavena en leche
	Alimento proteico		Jamón		Queso crema	Pancake
	Cereal o derivado	Pan	Galletas	Gelatina	Galleta saltinas	
Lunch	Sopa o Crema	Ajiaco con pollo	Sopa de arroz	Crema de ahuyama	Sopa cde colicero	Crema de verduras
	Alimento proteico	Fricase de pollo	Carne de cerdo	Lenteja con carne	Pechuga en cuadrillos	Albóndigas
	Vendura caliente o ensalada	Ensalada con aguacate	Pepino guisado	Ensalada d tomate, zanahoria y lechuga	Vendura cocida	Ensalada de remolacha y zanahoria con mayonesa
	Tubérculo	Plátano maduro	Papa criolla en puré	Yuca frita	Plátano asado	Papa dorada
	Cereal o derivado	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz con zanahoria	Arroz con cilantro	Espagueti
	Jugo de fruta	Jugo de maracuya	Jugo de mora	Jugo de lulo	Jugo de guayaba	Jugo de mora
Second Snack	Bebida con leche	yogurt	Sorbete de guanábana en leche	Malteada de vainilla chocorrano	Crema de naranja	Picado de fruta con crema de leche
	Fruta entera o jugo	Papaya picada			Mini sándwich de queso	
	Cereal o derivado	Pongue	Sándwich de queso y bocadillo			

Liceo Soria



Week	3	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
First snack	Fruta entera o en jugo	Melón	Pera picada	Picado de fruta	Naranja entera	Jugo de fruta en agua
	Bebida en leche	Chocolisto en leche	Avena en leche	Kumis	Chocolate en leche	
	Alimento proteico		Sandwich de pollo	Rollitos de queso y bocadillo	Pongué	Sándwich de mortadela y queso mozzarella
	Cereal o derivado					
Lunch	Sopa o Crema	Sopa de avena	Sopa de conchitas	Crema de verduras	Sin sopa	Sopa de patacón
	Alimento proteico	Pechuga de pollo en salsa blanca	Carne en finas hiervas	Carne de cerdo en trozos con garbanzos	Carne de res molida a la bolognesa	Pechuga a la plancha
	Verdura caliente o ensalada	Espinaca con huevo	Ahuyama guisada con arveja verde	Ensalada de tomate, lechuga y perejil	Espinaca, papaya, mango y crema de leche	Arveja, zanahoria y lechuga.
	Tubérculo	Papa cocida con cascara	Papa criolla al vapor	Tajadas de maduro		Yuca cocida
	Cereal o derivado	Arroz con cilantro	Arroz con zanahoria	Arroz con fideos	Deditos de arracacha	Arroz con pimentón
	Jugo de fruta	Jugo de guayaba	Jugo de lulo	Jugo de mora	Jugo de mago	Jugo de maracuyá
Second snack	Bebida con leche	Jugo de maracuyá en leche	Leche	Frescavena en leche	Oblea con arequipe, crema de leche, queso rallado y mora	Jugo de Mango
	Fruta entera o jugo		Banano	Uvas		
	Cereal o derivado	Bimbolete	Barquillo de arequipe	Galletas de soda con mantequilla y mermelada		Galleta con arequipe

Liceo Soria



week	4	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
First Snack	Fruta entera o en jugo	Mango picado	Banano	Picado de frutas	Manzana	Melón
	Bebida en leche	yogurt	Chocolate en leche	Milo en leche	Leche de vainilla	Bolas de helado
	Alimento proteico	Froot loops	Arepita de queso	Mini sándwich de queso	Muffin relleno	Galletas wafer
	Cereal o derivado					
Second Lunch	Sopa o Crema	Sopa de arracacha	Sopa de maíz	Sopa de verduras	Sopa de fideos	Sopa de sancocho
	Alimento proteico	Carne de cerdo en salsa de piña	Pechuga de pollo en trozos con arveja	Hamburguesa de carne	Pechuga en cuadritos	Goulash de carne molida
	Vedura caliente o ensalada	Acelga con huevo	Ensalada de pepino, tomate y cilantro	Ensalada de conchitas con verduras y mayonesa	Ensalada de espinaca, manzana y crema de leche	En el goulash
	Tubérculo	Papa criolla al vapor	Croqueta de yuca	Plátano con bocadillo	Tajada de plátano	Papa salada
	Cereal o derivado	Arroz con fideos	Arroz con zanahoria	Arroz con perejil	Arroz blanco	Arroz con fideos
	Jugo de fruta	Jugo de Mora	Jugo de maracuyá	Jugo de mango	Jugo de lulo	Jugo de guayaba
	Bebida con leche	Sorbete de maracuyá en leche	Jugo de lulo	Jugo de fresa y mora en leche	Picado de fruta y leche condensada	Jugo de maracuyá
	Fruta entera o jugo					
	Cereal o derivado	Mini chocoramo	Salchicha	Sándwich de bocadillo y queso		Queso picado con jamón