

*Menú mes de Septiembre*

## Lunes 02

Crema de verduras  
Pollo salsa champiñones  
Ragu de cerdo  
Arroz con ajonjolí  
Plátano al horno  
Lentejas con chorizo  
Ensalada mediterránea  
Jugo  
Postre

## Martes 03

Sancocho  
Mojarra frita / Pescado  
Carne en bistec  
Arroz blanco  
Papa chorreada  
Poteca de ahuyama  
Ensalada casera  
Jugo  
Postre

## Miércoles 04

Sopa de cascabeles  
Steak de cerdo hawaiano  
Carne molida a la jardinera  
Arroz con uvas  
Croquetas de yuca  
Macarrones caseros  
Habichuelas con tomate y  
cebolla salteado  
Ensalada tropical  
Jugo  
Postre

## Jueves 05

Sopa de arracacha  
Alitas BBQ  
Estofado de res  
Arroz Cebollín  
Torta Ahuyama  
Arvejas Verdes con  
salchichas  
Ensalada Pasta  
Jugo  
Postre

## Viernes 06

Sopa minestrone  
Pollo sillao  
Seco de carne  
Arroz con maní  
Papa Huancaína  
Salteado de verduras  
Ensalada de aguacate  
Jugo  
Postre

## Lunes 09

Crema de champiñones  
Arroz atollado  
Milanesa de pollo salsa  
tártara  
Arroz blanco  
Papa casco  
Zukini, apio, cebolla puerro,  
julianas de zanahoria  
salteados al ajillo  
Ensalada de cool y  
zanahoria, tomate, apio  
Jugo  
Postre

## Martes 10

Sopa de verduras  
Albóndigas salsa  
napolitana  
Pechuga grille  
Pan  
Spaguetti Napolitano  
Work de vegetales  
Ensalada de lechugas y  
frutos secos  
Jugo  
Postre

## Miércoles 11

Sopa de arroz  
Steak de cerdo a la diablo  
Ensalada de atún  
Arroz pajarito  
Pure de papa  
Garbanzo  
Suflé de verduras  
Ensalada roja  
Jugo  
Postre

## Jueves 12

Sopa de colicero  
Parrillada mixta (res,  
cerdo, chorizo)  
Fricasses de pollo  
Arroz con cebollín  
Plátano al horno  
Brócoli y coliflor  
Ensalada Coleslaw  
Jugo  
Postre

## Viernes 13

Ajiaco  
Pollo criollo  
Steak de res a la criolla  
Arroz blanco  
Mazorca salsa criolla  
Arepá  
Pote ahuyama  
Ensalada de aguacate  
Jugo  
Postre

## Lunes 16

Sancocho  
Filete de pescado apanado  
con salsa tártara  
Steak de res charcutiere  
Arroz frutos secos  
Croquetas de yuca  
Habichuelas con zanahoria  
salteadas  
Ensalada Payacito  
Jugo  
Postre

## Martes 17

Sopa de letras  
Estofado de res  
Pollo a la broaster  
Arroz tigre  
Torta banano  
Lentejas  
Ensalada verde  
(espinaca, lechuga,  
pepino y tomate)  
Jugo  
Postre

## Miércoles 18

Crema de Choclo  
Bistec  
Chuleta valluna salsa de  
lulo  
Arroz moreno  
Papa criolla al horno  
Calabaza con arvejas  
salteados  
Ensalada arcoíris  
Jugo  
Postre

## Jueves 19

Sopa arracacha  
Mini paisa (molida,  
chorizo, huevo)  
Alitas mexicanas  
Arroz blanco  
Tajadas de plátano /  
Arepas  
Frijol antioqueño  
Mix de verduras al ajillo  
Ensalada de aguacate  
Jugo (Aguapanela con  
limón/mago)  
Postre Coquitos

## Viernes 20

Crema de verduras y pollo  
Piernitas de pollo en barniz  
de BBQ  
Emboltinni de carne salsa  
de lulo  
Arroz con cebollín, tomate,  
papa al romero y ajo.  
Perejil Seco  
Pastel de vegetales  
Ensalada Alemana, lentejas,  
lechuga, cebolla roja,  
repollo blanco  
Jugo  
Postre

## Lunes 23

Sopa de frijol  
Albóndigas salsa criolla  
Pechuga al pesto  
Pan  
Spaguetti napolitanos  
Sufle de verduras  
Ensalada de campo  
pepino, cebolla, lechuga,  
tomate verde  
Jugo  
Postre

## Martes 24

Sopa carmelita  
Ropa vieja  
Steak de cerdo en bistec  
Arroz con perejil  
Papa al ajillo  
Coliflor con arvejas  
Ensalada Waldor  
Jugo  
Postre

## Miércoles 25

Sopa de fideos  
Trucha menier  
Sobrebarriga chimichurri  
Arroz blanco  
Cascabeles de plátano  
Frijol cabecita negra con  
chorizo  
Ensalada roja  
Jugo  
Postre

## Jueves 26

Sopa de cuchuco de trigo  
Arroz con pollo  
Steak de cerdo endiablado  
Arroz blanco  
Papa chip  
Work de vegetales  
Ensalada mixta  
Jugo  
Postre

## Viernes 27

Sopa mexicana  
Tinga de pollo  
Cochinita pibill  
Arroz amarillo  
Tortillas  
Frijol refrito  
Ensalada de aguacate  
Jugo  
Postre coquitos

## Lunes 30

Mazamorra chiquita  
Steak de cerdo a la naranja  
Chow suey de pollo  
Arroz tigre  
Plátano al horno con  
bocadillo  
Arvejas  
Ensalada de lechuga,  
espinacas, patilla, pepino  
Jugo  
Postre

# Refrigerio

Lunes 02

Wrap de jamón y queso  
Jugo Natural

Martes 03

Torta negra  
Leche

Miércoles 04

Arepa rellena de pollo  
Jugo Natural

Jueves 05

Cereal + queso  
Jugo Natural

Viernes 06

Pastel de pollo  
Jugo Natural

Lunes 09

Arepa de queso  
Agua de panela

Martes 10

Sándwich de huevo con queso  
Jugo Natural

Miércoles 11

Empanada  
Jugo Natural

Jueves 12

Croissant de chocolate  
Leche

Viernes 13

Salchipapa  
Jugo Natural

Lunes 16

Sándwich de jamón y queso  
Jugo Natural

Martes 17

Pastel de Carne  
Jugo Natural

Miércoles 18

Mantecada  
Kumis

*Jueves 19*

*Arepa rellena de  
pollo  
Jugo Natural*

*Viernes 20*

*Almojábana  
Avena*

*Lunes 23*

*Cereal + queso  
Kumis*

*Martes 24*

*Arepa con jamón  
y queso  
Chocolate*

*Miércoles 25*

*Pastel hawaiano  
Jugo Natural*

*Jueves 26*

*Empanada  
Jugo Natural*

*Viernes 27*

*Pastel de pollo  
Chocolista*

*Lunes 30*

*Arepa de queso  
Agua de panela*