

MENÚ

COLEGIO
SAN JOSE

SERVICIO DE ALIMENTACIÓN
PRIMARIA - SEPTIEMBRE 2018



<p>LUNES 3</p> <ul style="list-style-type: none">- Ajiaco de Pollo- Arroz Verduras- Carne Molida o Pollo BBQ- Lenteja Guisada- Moneditas de Plátano Verde

<p>LUNES 10</p> <ul style="list-style-type: none">- Sopa de Carne de Res- Arroz de Fideo- Ropa Vieja o Pechuga en Salsa Miel Mostaza- Spaguetti en Salsa Napolitana- Cascos de Papas Gratinado
--

<p>LUNES 17</p> <ul style="list-style-type: none">- Sopa de Pasta- Arroz de Frijol Cabecita Negra- Carne Puyada- Pechuga en Salsa Pasión- Pasta Napolitana- Tajada Madura
--

<p>LUNES 24</p> <ul style="list-style-type: none">- Sopa de Hueso de Res- Arroz Espinaca- Croquetas de Atún- Pechuga en Salsa de Manzana- Plátano Asado- Lentejas Guisadas

<p>MARTES 4</p> <ul style="list-style-type: none">- Crema de Ahuyama- Arroz al Curry- Cordon Blue o Cubos De res en Salsa Teriyaki- Papa Chips- Pastas al Burro
--

<p>MARTES 11</p> <ul style="list-style-type: none">- Mote de Ñame- Arroz de Ahuyama- Carne en Polvo ó Pollo a la Cacerola- Plátano Amelado- Tajada Madura
--

<p>MARTES 18</p> <ul style="list-style-type: none">- Sopa de Lentejas- Arroz de Maicito- Milanese de Pollo ó Molde de Carne en Salsa Boloñesa- Tornillo Gratinado- Monedita de Plátano- Puré de Ahuyama

<p>MARTES 25</p> <ul style="list-style-type: none">- Sopa de Granos- Arroz de cebolla- Pechuga en Salsa Champiñón- Rollito de carne- Platanito Verde- Caracolitos en Salsa Roja- Jugo de Ahuyama

<p>MIÉRCOLES 5</p> <ul style="list-style-type: none">- Sopa de Patacón- Arroz con Coco- Croquetas de Atún o Pollo en Salsa de Champiñones- Papa al Perejil- Banano
--

<p>MIÉRCOLES 12</p> <ul style="list-style-type: none">- Sopas de Pollo- Arroz con Leche- Arroz de Zanahoria- Carne en Goulash o Cubos de Cerdo Caramelizados- Papa Criolla Cocida- Pasta Salteadas con Cilantro
--

<p>MIÉRCOLES 19</p> <ul style="list-style-type: none">- Ajiaco de Pollo- Arroz de Uvas Pasas- Filete de Pescado- Carne en Polvo con Papita- Zaragoza- Tajada Madura
--

<p>MIÉRCOLES 26</p> <ul style="list-style-type: none">- Sopas de Pollo- Crema de Espinaca- Arroz con Coco- Milanese de Pescado- Carne en Bistec- Patacón- Frijol Cabecita Negra Guisados
--

<p>JUEVES 6</p> <ul style="list-style-type: none">- Sopa de Pasta- Nugget de Pollo- Albóndigas de Cerdo a la BBQ- Papas a la Francesa- Tajada Madura- Mandarina*Arroz Chino + Papas a la Francesa

<p>JUEVES 13</p> <ul style="list-style-type: none">- Crema de Tomate- Sopa de verduras- Albóndigas de Res a la Criolla- Filete de Pescado Apanado- Pure de Papa- Patacón- Jugo de Mandarina*Arroz Chino + Papas a la Francesa
--

<p>JUEVES 20</p> <ul style="list-style-type: none">- Sopa de Hueso de Res- Dados de Cerdo al Pimentón- Nuggets de Pollo- Papa a la Francesa- Palomitos Guisados- Mandarina*Arroz Chino + Papas a la Francesa
--

<p>JUEVES 27</p> <ul style="list-style-type: none">- Arroz con Leche- Ajiaco de Pollo- Pollo Broaster- Tiras de Res en Salsa Teriyaki- Papas a la Francesa- Pasta al Ajillo- Mandarina*Arroz Chino + Papas a la Francesa

<p>VIERNES 7</p> <ul style="list-style-type: none">- Sopa de Guandú- Arroz Blanco- Goulash de Cerdo en su Salsa- Papa a la Criolla- Tajada de Plátano Verde*Hamburguesa + Papas a la Francesa

<p>VIERNES 14</p> <ul style="list-style-type: none">- Ajiaco- Arroz Blanco- Fricase de Pollo- Pastas al Pesto- Palitos de Yuca*Lasaña a la Boloñesa + Pan Francés

<p>VIERNES 21</p> <ul style="list-style-type: none">- Sopa de Verduras- Arroz Blanco- Chop Suey de Pollo- Plátano Pícaro- Papita Criolla a la Parmesana*Pasta con Pollo en Salsa Bechamel + Pan Francés

<p>VIERNES 28</p> <ul style="list-style-type: none">- Sopa de Pastas- Arroz Blanco- Carne al Vino- Papas Chorreadas- Tajadas Maduras*Lasaña en Salsa Blanca + Pan Francés

* Menú Infantil Especial
Menú Sujeto a Cambio

Todos los menús incluyen: Ensalada Fresca + Bebidas Naturales + Fruta o Mini Postre.

Todos los días se ofrece como opciones de menú: Arroz Blanco, Tiras de Carne de Res y Pechuga a la Plancha

Elaborado Por: YEIRA SAAVEDRA VASQUEZ – NUTRICIONISTA DIETISTA.

SERVICIO DE ALIMENTACION

Pensado en crear hábitos saludables en los niños se ha determinado en escoger una fruta y un vegetal cada mes, con el propósito de inculcar incentivando a los niños la importancia del consumo de estos alimentos.

Para este mes la fruta escogida es la **mandarina** y el vegetal es la **ahuyama**

La mandarina contienen un alto nivel de **vitamina C** que proporciona un número de beneficios para la salud. La **vitamina C** ayuda a combatir una serie de moléculas inestables en nuestro cuerpo conocidos como **radicales libres** a través de sus propiedades antioxidantes.

La mandarina poseen **vitaminas C, E** del grupo B (B1, B3, B5, B6 y B9 o **ácido fólico**), y minerales como el potasio, calcio, fósforo, magnesio, **selenio**, fibra, carbohidratos, aminoácidos y agua.

Por su capacidad diurética y su alto contenido en antioxidantes, las mandarinas son recomendadas para prevenir la retención de líquido y el cáncer. Ahora, la **obesidad**, la **arteriosclerosis** y la **diabetes tipo 2** debieran ser incorporadas a la lista de enfermedades que pueden ser prevenidas con el consumo de este cítrico.

La ahuyama es un alimento que posee mucho valor nutritivo debido a que tiene mucha cantidad de **vitamina A, B, B2, B5, C, E**. También posee minerales como calcio, fósforo y hierro. Otro de los beneficios es que **antioxidante**, también mejora la visión, debido a que posee mucho contenido en fibras y agua, es **diurético** y **laxante natural**.

El alimento ofrece **fibras insolubles** que mejoran el funcionamiento del intestino y también ofrece **grasas insaturadas** que auxilian en la reducción del riesgo de enfermedades cardiovasculares. Se pueden usar en ensaladas o como un sabroso aperitivo.

Las **alergias e intolerancias alimentarias**, constituyen un problema emergente de salud pública, habiéndose registrado en los últimos años un aumento alarmante en la incidencia de estas patologías. Por ello es importante que los niños con esta patología sea reportado al servicio de Alimentación, a continuación se muestran los **alérgenos más importantes**.

