

COLEGIO SAN JOSÉ



MENÚ

SERVICIO DE ALIMENTACIÓN DE PRIMARIA
NOVIEMBRE 2018

<p>LUNES 19</p> <p>Sopa de Hueso Arroz de Fideo Goulash de Pollo al Curry Cubos de Res en Salsa Miel Mostaza Tajada Madura Lenteja Guisada Fruta Picada o Mini Postre</p>	<p>MARTES 20</p> <p>Sopa de Zaragoza Arroz de Ahuyama Chop Suey de Pollo con Pimentones Carne Asada en Salsa BBQ Cascos de Papa Penne en Salsa Bechamel Ensalada Fresca o Cocida Fruta Picada o Mini Postre</p>	<p>MIÉRCOLES 21</p> <p>Sopa de Patacón Arroz de Uva Milanesa de Pescado Carne Molida Zaragoza Guisada Arepita Dulce Ensalada Fresca o Cocida Fruta Picada o Mini Postre</p>	<p>JUEVES 22</p> <p>Sopa de Pollo *Arroz Chino + Papas a La Francesa Nuggets de Pollo Apanado Carne en Salsa Champiñón Papas a la Francesa Spaguetti en Salsa Napolitana Picada de MANGO</p>	<p>VERNES 23</p> <p>Sopa de carne Arroz Blanco Pollo al cilantro Carne al Curry Papa al perejil Cascos de Papa Gratinados Ensalada y Fruta o mini postre *Hamburguesa de Carne de Res y Papas a la Francesa</p>
<p>LUNES 26</p> <p>Ajiaquito Arroz de Zanahoria Pinchos de Pollo Carne en Bistec Lenteja Guisada Papa Chorreada Ensalada Fresca o Cocida Fruta Picada o Mini Postre</p>	<p>MARTES 27</p> <p>Sopa de Guandú Arroz de Pimentón Pollo al Vino Albóndiga de Carne de Res Puré Gratinado Tajada Madura Ensalada Fresca o Cocida Fruta Picada o Mini Postre</p>	<p>MIÉRCOLES 28</p> <p>Mote de Ñame Arroz con Coco Picada de Pescado Pollo en Salsa de Champiñón Patacón Chips de Papa Ensalada Fresca o Cocida Fruta Picada o Mini Postre</p>	<p>JUEVES 29</p> <p>Sopa de Hueso *Arroz Chino + Papas a la Francesa Nuggets de Pollo Carne Encebollada Pollo en Salsa de Durazno Papas a la Francesa Ensalada Mixta y Trozos de MANGO Picado o Mini postre</p>	<p>VIERNES 30</p> <p>Sopa de Frijol Cabecita Negra Arroz Blanco Pollo Oriental Lomo de Cerdo Agridulce Papa Bogotana Tajada Madura * Lasaña de Pollo + Pan Francés</p>

* 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 VÁSQUEZ – 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 incentivarles la importancia del consumo de estos alimentos.

Para este mes la fruta escogida es el **MANGO** y el vegetal es el **PIMENTÓN**



El **PIMENTÓN** cualquiera que sea su color es considerado una verdura que añade un sabor exquisito a muchas preparaciones además le da colorido.

Por su contenido de vitaminas y fotoquímicos tiene propiedad antioxidante, también carotenos como vitaminas A, B y C que son antioxidantes poderosos.

Su contenido de flavonoides, fotoquímicos y de vitamina C disminuyen la formación de coágulos y por ende evita accidentes cerebro vasculares, ayuda a evitar inflamaciones, a combatir la Anemia y es muy bueno para la memoria.

Existe un sinfín de recetas para consumir pimentón como: arroz, preparaciones con proteínas, ensaladas, en forma de dip para untar como pasabocas.



MANGO contiene yodo y es muy rico en hierro, también en calcio, potasio, zinc, sodio, vitaminas A y C y en él encontramos carbohidratos. Por todo lo anterior es considerado anticancerígeno, ayuda al estreñimiento por su contenido de fibra, mejora la salud de la piel, es diurético y fortalece el cabello.

Con el consumo de 200 gr de mango se cubren las necesidades de vitamina C en el adulto. Se puede consumir en forma de merienda, salsa para carnes, en ensaladas, como dulce, etc.

Las alergias e intolerancias alimentarias, constituyen un problema 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:

