

# Menú de Bachillerato Colegio San José<sup>19</sup>

Semana del 11 al 15 de febrero de 2019

Elaborado por: Yeira Saavedra Vásquez  
Nutricionista – Dietista  
yeirasaavedrav@hotmail.com



## Miércoles 13

- Sopa de Pescado
- Arroz Blanco / Arroz con Coco
- Pechuga a la Plancha / Pollo oriental
- / Carne molida / Filete de Pescado a las Finas Hiervas
- Zaragoza Guisada / Moneditas
- / Ensalada Cruda
- / Ensalada Cocida
- Bebida Natural

## Lunes 11

- Sopa de Pollo
- Arroz Blanco / Arroz de perejil
- Pechuga a la Plancha / Pollo en Salsa de Champiñón / Carne en bistec
- Frijol cabecita negra / Patacón / Pasta al burro
- / Ensalada Cruda : Verde
- / Ensalada Cocida
- Bebida Natural

## Martes 12

- Sopa de carne
- Arroz Blanco / Arroz de plátano
- Pechuga a la Plancha / Pollo en goulash / Carne Molida
- Lenteja guisada / Tajada madura / Pastas en salsa Napolitana
- Ensalada Cruda
- / Ensalada Cocida: Zanahorias al limón
- Bebida Natural

## Jueves 14

- Sopa de granos
- Arroz Blanco
- Pechuga a la Plancha / Pollo en Salsa teriyaki / Carne en salsa al vino
- Palomitos guisados
- / Papas a la francesa / Ensalada Cruda /
- Bebida Natural

**Especial:** Arroz de cerdo  
+ Papas a la francesa

## Viernes 15

- Ajaquito
- Arroz Blanco
- Fricasé de pollo / Pechuga a la Plancha
- Pasta al pesto / Palitos de yuca
- Bebida Natural

**Especial:** Hamburguesa de carne de res  
+ Papas a la francesa

**Nota: Los viernes el menú  
será sobre pedido**

Administración Cafetería Bachillerato:  
René Ayub – Susana Hoyos  
Tel: 36706000 Ext 656 / Cel: 3008091013

**Menú sujeto a cambios**

El menú esta conformado diariamente por una variedad de alimentos en donde se podrá escoger según su gusto y necesidad así:

- 1 sopa entre 2 opciones
- 1 arroz entre 2 opciones
- 1 proteína entre 3 a 4 opciones
- 2 acompañantes entre 4 opciones (ensalada cruda o cocida y 2 carbohidratos)
- 1 bebida entre 5 opciones (2 jugos naturales, té, limonada ó agua)

Una a dos veces por semana se ofrecerán platos diferentes y/o especiales como lasañas, pastas cortas, largas, hamburguesas de carne de res, burritos, wrap de pollo y/o carne, etc.

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 las personas con estas patologías se reporten al Servicio de Alimentación (Cafetería).

A continuación se muestran los alérgenos más importantes para tenerlos en cuenta.



Elaborado por: Yeira Saavedra Vásquez  
Nutricionista – Dietista  
[yeirasaavedrav@hotmail.com](mailto:yeirasaavedrav@hotmail.com)