

VIERNES 1

- Sopa de carne
- Arroz blanco
- Pechuga a la plancha / Carne en posta / Carne en salsa BBQ
- Frijol cabecita negra / Papa chorreada en salsa blanca
- Ensalada
- * **Hamburguesa de carne de res + Papas a la francesa**

LUNES 4

- Ajiaco de Pollo
- Arroz de Verduras
- Carne Molida o Pollo BBQ
- Lenteja Guisada
- Moneditas de Plátano Verde

MARTES 5

- Sopa del día - Crema de **Ahuyama**
- Arroz al Curry
- Cordón Blue o Cubos de Res salteadas con verduras en Salsa Teriyaki
- Zaragoza Guisada
- Papas Chips
- Tajada Madura

MIÉRCOLES 6

- Sopa de Patacón
- Arroz con Coco
- Croquetas de Pescado o Pollo en Salsa de champiñones
- Papa al Perejil
- Patacón

JUEVES 7

- Sopa de Pasta
- Nuggets de Pollo
- Albóndigas de Cerdo a la BBQ
- Papas a la Francesa / Tajada Madura / Plátano al horno
- * **Arroz Chino + Papas a la Francesa**

VIERNES 8

- Sopa de Guandú
- Arroz Blanco
- Goulash de Cerdo en su Salsa
- Papa a la Criolla
- Frijol cabecita negra
- * **Lasaña a la Boloñesa + Pan Francés**

LUNES 11

- Sopa de Carne de Res
- Arroz de Fideo
- Carne desmechada o Pollo en Salsa Miel Mostaza
- Espagueti en Salsa Napolitana
- Cascos de Papa Gratinada

MARTES 12

- Mote de Ñame
- Arroz de **Ahuyama**
- Carne en Polvo o Pollo a la Cacerola
- Zaragoza
- Tajada Madura

MIÉRCOLES 13

- Sopa de Pollo - Arroz con leche
- Arroz con coco
- Carne en Goulash o Filete de pescado apanado
- Lenteja guisada
- Moneditas

JUEVES 14

- Sopa de verdura o Crema de Tomate
- Arroz Blanco
- Albóndigas de Res en salsa criolla / Pollo pasión
- Papas a la francesa / Papa Cocida
- * **Arroz Chino + Papas a la Francesa**

VIERNES 15

- Ajiaquito
- Arroz Blanco
- Fricasé de Pollo
- Pastas al Pesto
- Palitos de Yuca
- * **Hamburguesa + Papas a la Francesa**

LUNES 18

- Sopa de Pasta
- Arroz de Frijol Cabecita Negra
- Carne Puyada / Pechuga en salsa de manzana
- Pasta Napolitana
- Tajada Madura

MARTES 19

- Sopa de Lentejas
- Arroz de Maicito
- Milanesa de Pollo o Molde de Carne en Salsa Boloñesa
- Tornillo Gratinado
- Monedita de Plátano
- Puré de **Ahuyama**

MIÉRCOLES 20

- Sopa del día
- Arroz con Coco
- Filete de Pescado / Carne en Polvo con Papita
- Zaragoza
- Tajada Madura

JUEVES 21

- Sopa de Hueso de Res
- Dados de Cerdo en salsa de Pimentón / Nuggets de Pollo
- Papas a la Francesa
- Palomito Guisado
- * **Arroz Chino + Papas Francesa**

VIERNES 22

- Sopa de Verduras
- Arroz Blanco
- Chop Suey de Pollo
- Plátano Pícaro / Papita Criolla a la Parmesana
- * **Lasaña de pollo en salsa Bechamel + Pan Francés**

LUNES 25

- Sopa de Hueso de Res
- Arroz de Espinaca
- Croquetas de carne / Pechuga en Salsa de ciruela
- Plátano Asado
- Lentejas Guisadas

MARTES 26

- Sopa de Granos
- Arroz de cebolla
- Pechuga en Salsa Champiñón / Rollito de carne
- Plátano maduro
- Zaragoza Guisada

MIÉRCOLES 27

- Sopas de Pollo o Crema de Espinaca
- Arroz con Coco
- Milanesa de Pescado / Carne en Bistec
- Patacón
- Frijol Cabecita Negra Guisados

JUEVES 28

- Ajiaquito o Arroz con Leche
- Pollo Broasted / Tiras de Res en Salsa Teriyaki
- Papas a la Francesa
- Pasta al Ajillo
- **Mandarina**
- * **Arroz Chino + Papas a la Francesa**



MENÚ
SERVICIO DE
ALIMENTACIÓN

Administración Cafetería Primaria:
Yolanda Sarabia
Tel: 36706000 Ext 671 / Cel: 3008007760

* **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

PRIMARIA
FEBRERO
2019

SERVICIO DE ALIMENTACIÓN

Pensando en crear hábitos saludables en los niños se ha determinado en escoger una fruta y un vegetal cada mes, con el propósito de inculcar 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**.

